



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان

إعداد

د/ فاطمة الزهراء محمد مليح المصرى

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة حلوان

د/ فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة حلوان

تاريخ الاستلام : ٦ ديسمبر ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ٢٦ ديسمبر ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان، والكشف عن الفروق التي تعزى للنوع (ذكور / إناث) في متغيرات البحث الثلاثة، وكذلك الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين التشوهات المعرفية، وإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٤٧٧ طالب وطالبة) من طلاب جامعة حلوان تراوحت أعمارهم بين (١٦-٢١ عاماً) بمتوسط عمري قدره (١٧,٧١) وانحراف معياري (١,٤٣٠)، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، وطبقت أدوات البحث المكونة من بطارية التشوهات المعرفية (إعداد: أحمد هارون، ٢٠١٧)، ومقياس إعاقة الذات (إعداد: الباحثان)، ومقياس التشاؤم الدفاعي (إعداد: الباحثان) على عينة البحث الأساسية، وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في جميع التشوهات المعرفية تعزى للنوع فيما عدا المبالغة في الأهداف والمعايير فقد وجدت فروق دالة إحصائياً في اتجاه الذكور، كما كشفت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي تعزى للنوع، وكشفت نتائج البحث عن وجود تأثير مباشر لكل من الترشيح السلبي، والتحويل، وقراءة الأفكار، والتحويل، والمبالغة في الأهداف في إعاقة الذات، ووجود تأثير مباشر للتحويل، والتحويل في التشاؤم الدفاعي، كما اتضح من خلال النتائج أن إعاقة الذات تؤثر تأثيراً مباشراً في التشاؤم الدفاعي، كما كشفت النتائج وجود تأثيرات غير مباشرة لمتغيرات (التحويل، التحويل، الترشيح السلبي، قراءة الأفكار) في التشاؤم الدفاعي من خلال إعاقة الذات كمتغير وسيط .

الكلمات المفتاحية : التشوهات المعرفية - إعاقة الذات - التشاؤم الدفاعي.

Modeling the Causal Relationships among Cognitive Distortions, Self-Handicapping and Defensive Pessimism for Helwan University Students.

Dr Fatma El-Zahraa. M. El-Masry

Dr Fatma El Zahraa, A. Abdel Wahed

Lecture of Mental Health
Faculty of Education
Helwan University

Lecture of Mental Health
Faculty of Education
Helwan University

Abstract

This Research aimed to identify the Relationship between Cognitive Distortions, Self-Handicapping and Defensive Pessimism among Helwan University Students and Know the differences in Cognitive Distortions, Self-Handicapping and Defensive Pessimism due to gender (male & female) , and Identify The direct and indirect effects of relationships among Cognitive Distortions, Self-Handicapping and Defensive Pessimism. The Research sample consisted of (477) male and female students aged between 16-21 years with an average of (17.71) and standard deviation (1.430) in Second term of Academic Year 2020-2021. All participants performed on Cognitive Distortions Scales (Prepared by: Ahmed Haron, 2017), Self-Handicapping Scale (Prepared by: The Researcher) and Defensive Pessimism Scale (Prepared by: The Researcher).The Results showed a statistically Correlations among Cognitive Distortions, Self-Handicapping and Defensive Pessimism. Also, there were no statistically significant differences due to gender in Cognitive Distortions, but there were statistically significant differences in overing of goals and standards due to gender in favor of male , and there were no statistically significant differences due to gender in both Self-Handicapping and Defensive Pessimism, The results of the research revealed a direct effect of negative filtering, Magnification ,Thoughts reading, Minimizing, and overing of goals and standards in self – handicapping, and the direct effect of Magnification and Minimizing in defensive pessimism, and Self-Handicapping directly affects on defensive pessimism, and the Results revealed the Indirect effects of the variables (Minimizing, Magnification, negative filtering, Thoughts reading) on defensive pessimism through Self-Handicapping .

Keywords: Cognitive Distortions- Self-Handicapping - Defensive Pessimism

مقدمة البحث

إن شخصية الفرد وما يصدر عنه من سلوك هو نتاج التفاعل بين أفكار الفرد ومشاعره، ولعل استجابات الفرد هي نتاج اعتقاداته المعرفية وما تشتمل عليه من أفكار وتقييمات للمواقف والأحداث. حيث تؤثر أنماط التفكير في إدراك الفرد وتفسيره لأحداث الحياة فكلما كان يتمتع بالتفكير الإيجابي كلما انعكس ذلك بشكل إيجابي على سلوكياته وانفعالاته ، وعندما تتسم أنماط التفكير لديه بالتشوه والسلبية انعكس ذلك بشكل سلبي على فاعليته في تقديره لذاته وتفاعله مع أحداث الحياة من حوله.

ف عندما يسلك إنسان نتيجة لمنبه خارجي فإن التفكير يتوسط بين ظهور هذا المنبه والاستجابة له، فالتفكير يكون بمثابة همزة الوصل بين الاستجابة الانفعالية أو السلوكية والموقف الذي يسببها (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ص ص ٢٢٢، ٢٢٣).

ولعل دراسة الشخصية لا يمكن أن تتم بمعزل عن الأساليب المعرفية ، التي تلعب دورًا هامًا في تفسير الكثير من جوانب الشخصية المعرفية والاجتماعية والانفعالية، مما يعطيها القدرة على أن تلعب دورًا هامًا في تنظيم بيئة الفرد وسلوكه كموجه لأسلوب الفرد في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة (عدنان العنوم، ٢٠٠٤، ص ٣٢١). فقد تحنوى الأفكار السلبية التي قد تسيطر على الفرد وتسبب الاضطراب والانفعال على تشوهات ضخمة، ورغم أن هذه الأفكار غريبة، وخارجة عن المألوف إلا أنها تبدو لصاحبها صحيحة، وغير ممكن إثباتها عمومًا بالإجماع لأنها تتسم بالخصوصية الفردية، كما تظهر بشكل عفوى استجابة لحالة ما، لذلك تسمى بالأفكار التلقائية، وتعد التشوهات المعرفية أنماط مختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي(هناؤ الرقاد، ٢٠١٧، ص ص ٢٤٥-٢٤٦).

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن التشوهات المعرفية تؤثر على الصحة النفسية للفرد مثل دراسة مروة عويس(٢٠١١) التي أشارت نتائجها إلى أن التشوهات المعرفية ترتبط إيجابيًا بالتوجه العدمي والقلق الوجودي لدى طلاب الجامعة، ودراسة Rnic,Dozois & Martin(2018) التي أثبتت نتائجها أن التشوهات المعرفية تؤدي إلى الاكتئاب، ودراسة أحمد الشافعي (٢٠٢١) التي أثبتت نتائجها أن التشوهات المعرفية تؤدي إلى اضطراب صورة الجسم.

كما أشارت نتائج دراسة (Yavuzer, 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات، وأن التشوهات المعرفية (النقد الذاتي، واللوم الذاتي، واليأس، والانشغال بالخطر)، وتقدير الذات يمكنهم التنبؤ بالميل لإعاقة الذات، وأن الأفراد ذوو المستوى المرتفع من التشوهات المعرفية لديهم مستوى مرتفع أيضاً من إعاقة الذات.

ويرى (Jones & Berglas, 1978) أن إعاقة الذات سلوك مدمر للذات حيث تستخدم كعذر لفشل محتمل أو متوقع كنتيجة لأداء منخفض عند تنفيذ المهمة، فعلى سبيل المثال إذا كان الطالب لم يذاكر بشكل جيد استعداداً للإمتحان فهو بالضرورة سيتوقع درجة منخفضة فى الامتحان، فى ذلك الموقف يمكنه أن يبدأ الشكوى من أعراض جسدية (كالشعور بالألم) أو أعراض نفسية (كالأرق) مما يمكنه من تفسير أدائه المنخفض فى الامتحان دون أن يتأثر احترامه لذاته وبذلك يعزو الفشل لعوامل خارجية، وفى حالة النجاح يمكن إرجاعه لعوامل داخلية، حيث أنه فى حالة حصوله على درجة مرتفعة يظهر نفسه على أنه أكثر ذكاءً وقدرة (أحمد سلام، ٢٠٢٠، ص ص ٢٠، ١٩)، وتشتمل إعاقة الذات على مدى واسع من المشاعر والسلوكيات والتي تتمثل فى: الخوف من الفشل، ونقص الدافعية، وفقدان معنى قيمة العمل، والشك فى القدرة، والتبرير، واستمرار العطف، والانشغال المتعمد بأمور أخرى غير المكلف بها، وتجنب الأداء، والتسويف الأكاديمي (آمال باظة، وفريدة السماحي، ومريم شحاته، ٢٠١٩، ص ٤٤٩). ومن ثم فعلى الرغم من إن إعاقة الذات تحمى الفرد من الأحداث المهددة للذات إلا أنها تجعل الفرد ضعيف غير قادر على مواجهة العقبات للوصول إلى أهدافه، وتعيق تقدم الفرد، حيث يستخدم الأفراد إعاقة الذات عندما يتعرضون لمهام صعبة يخافون من عدم القدرة على النجاح فيها، فيبحثون عن بعض العقبات التي تصبح مبرر لهم فى حالة الفشل فى هذه المهام (Gupta & Kumari, 2020, P.6362).

وقد أشار صلاح مراد، ومحمد أحمد (٢٠١١، ص ١١) إلى أن بعض الأفراد يهتمون بحصر السلبيات، واحتمالات الفشل ومشاعر اليأس والإحباط والتشاؤم مما يقلل من عزيمتهم وجهدهم، ويزيد توترهم وتوقعهم للفشل أكثر من النجاح.

ويشير (Norem & Cantor, 1986) إلى أن التشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism يعد نزعه لدى الأفراد إلى التوقع السيء للأحداث المستقبلية، على الرغم من

أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيداً في مواقف مشابهة في الماضي، كما إن هؤلاء الأفراد يتخذون دائماً موقفاً للشخص المدافع عن التشاؤم، أي الفرد الذي يعتقد التشاؤم مذهباً ومنهajaً في سلوكه، ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاهاتهم السلبية، وغالباً ما يكون أداؤهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور (بدر الأنصاري، ١٩٩٨، ص ١٧)، ورغم ذلك فإن التشاؤم الدفاعي يعد استراتيجية دفاعية تهدف إلى حماية قيمة الذات يستخدمها الأفراد القلقون، لمساعدتهم على إدارة قلقهم ولتمكنهم من العمل بإنتاجية، وخفض توقعاتهم من خلال إعداد أنفسهم لمواجهة الأحداث السيئة التي قد تحدث، مما يمكنهم من التخطيط والتصرف بفاعلية لتحقيق النجاح (عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥، ص ٤٧٣). وأشارت نتائج دراستي (Martin, 1998, Martin, Marsh & Debus, 2003)

إلى أن إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لحماية ذواتهم.

ومن خلال ما سبق فإن البحث الحالي يسعى للتحقق من مدى التأثير المباشر وغير المباشر للتشوهات المعرفية في إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي، وكذلك تأثير إعاقة الذات في التشاؤم الدفاعي والتأثير غير المباشر للتشوهات المعرفية في التشاؤم الدفاعي من خلال إعاقة الذات كمتغير وسيط .

مشكلة البحث

انبثقت مشكلة البحث الحالي من ملاحظات الباحثان خلال العمل مع طلاب الجامعة، وطريقة معالجة الطلاب للمشكلات التي تواجههم، حيث لاحظت الباحثان أن البعض منهم لديه العديد من الأفكار السلبية والاعتقادات المعرفية المشوهة التي تسيطر عليهم وتؤثر على انفعالاتهم وسلوكياتهم. وبالإطلاع على نتائج الدراسات السابقة فقد وجدت الباحثان أن العديد من الدراسات أثبتت وجود التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة منها دراسة ابراهيم عبد الواحد، والسيد الشبراوي حسانين (٢٠٢١) التي أظهرت ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت نتائج دراسة دلفين حسن، وغسان زحيلي (٢٠٢١) وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة، كما

أظهرت نتائج دراسة على الجبوري، وارتقاء حافظ (٢٠١٩) وجود التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. وأظهرت نتائج دراسة مؤيد مقدادي، وعمرو الشواشرة (٢٠٢٠) أن مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وقد أجرى عبد الرحمن أحمد (٢٠١٩) دراسة لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة استناداً إلى توصيات العديد من الدراسات المرتبطة التي أظهرت نتائجها انتشار أساليب التفكير غير العقلانية لدى طلاب الجامعة.

ويشير طارق بدر (٢٠١٧، ص ٢٩٢) إلى أن التشوهات المعرفية تعد مشكلة في حياة الفرد عموماً ولدى طلاب الجامعة على وجه التحديد، بحكم مستواهم العمري وماتفرضه البيئة الجامعية من مطالب أساسية مثل التفاعل مع الزملاء والانسجام مع الكادر التدريسي وتوظيف الرؤى العقلانية عند الإجابة والقيام بالواجبات الدراسية إذ إن غياب هذه النظرة الواقعية لدى الطالب الجامعي سيعيق من توافقه الشخصي والاجتماعي والدراسي في الوسط الأكاديمي.

ولتحديد التشوهات المعرفية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الجامعية قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان، حيث تم عرض عليهم إثنى عشر من الأفكار المشوهة ومفهوم كل منهم، تم تحديد تلك التشوهات وفقاً لنظريات العلاج المعرفي، وما أظهرته نتائج الدراسات السابقة حول أشكال التشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى طلاب الجامعة، ومن ثم فقد طلبنا منهم تحديد أكثر التشوهات وأخطاء التفكير التي قد يلجأون لاستخدامها وتسيطر عليهم عند التعرض لمواقف ضاغطة، وتحليل استجابات الطلاب اتضح أن أكثر التشوهات المعرفية التي يعاني منها طلاب الجامعة وفقاً للدراسة الاستطلاعية هي: الترشيح السلبي، التفكير المتطرف، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، لوم النفس وجلد الذات.

ولا شك أن التشوهات المعرفية تؤثر بالسلب على الفرد وعلى تقديره لذاته، ورؤيته لصورة الذات أمام الآخرين، مما يدفعه إلى اتباع بعض الاستراتيجيات الدفاعية كمحاولة منه للحفاظ على تقدير الذات، ومن الاستراتيجيات الدفاعية التي قد يستخدمها الأفراد استراتيجيتي

إعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي - وفقا لما أظهرته نتائج الدراسات المرتبطة-، وعلى الرغم من أن تلك الاستراتيجيتان تساعدان الفرد على حماية الذات إلا أن لهما أيضا تأثيرات سلبية. وعلى الرغم من إن نتائج دراسة (Yavuzer, 2015) أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات، وأن التشوهات المعرفية (النقد الذاتى، واللوم الذاتى، واليأس، والانشغال بالخطر) ، وتقدير الذات يمكنهم التنبؤ بالميل لإعاقة الذات، وأن الأفراد ذوو المستوى المرتفع من التشوهات المعرفية لديهم مستوى مرتفع أيضا من إعاقة الذات، وبالرغم أيضا من تأكيد نتائج بعض الدراسات مثل دراسة عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي (٢٠١٥)، ودراسة (Elliot & Church, 2003) ، ودراسة (Martin, Marsh & Debus, 2003) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي إلا أن الباحثان لم تجدا أية دراسات عربية أو أجنبية تناولت العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة معا - فى حدود علمهما-، كما أن الأدبيات العربية والأجنبية تكاد تخلو من الدراسات التى درست العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث الثلاثة لذلك تسعى الباحثان من خلال هذا البحث إلى بناء نموذج يوضح هذه العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة. وكذلك التحقق من وجود فروق تعزى للنوع فى متغيرات البحث الثلاثة، حيث وجدت الباحثان - فى حدود إطلاعهما - اختلاف فى نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بمتغير النوع ، فعلى سبيل المثال أشارت نتائج دراسة أحمد خليف، وناجى الدمنهورى، وهيام شاهين، وسحر شعراوى (٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى إعاقة الذات، فى حين اتضح من نتائج دراسة (Yıldırım, 2015) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى إعاقة الذات فى اتجاه الإناث، وأظهرت نتائج دراسة شيرى حليم، وهانم سالم (٢٠١٩) عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للنوع فى التشوهات المعرفية، فى حين أشارت نتائج دراسة رانيا الجراح، وفواز المومنى (٢٠٢٠) إلى وجود فروق تعزى للنوع فى التشوهات المعرفية فى اتجاه الذكور، وبالنسبة لمتغير التشاؤم الدفاعي فلم تجد الباحثان - فى حدود إطلاعهما دراسات تناولت الفروق التى تعزى للنوع .

ومن ثم فتتلخص مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة الآتية

١ / ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس (التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي)؟

٢ / ما دلالة الفروق التي تعزى للنوع في كل من التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي ؟

٣ / ما أفضل نموذج بنائي تفسيري يوضح مسارات التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث

١ / الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي.

٢ / الكشف عن الفروق التي تعزى للنوع في كل من التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي.

٣ / التعرف على العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي .

أهمية البحث

تكمن الأهمية النظرية للبحث في

(١) التركيز على متغير التشوهات المعرفية والتأصيل النظري له لما للأفكار السلبية والمشوهة من تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للفرد .

(٢) تناول البحث الحالي متغيرين على درجة عالية من الأهمية (إعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي) إذ يعدان من الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لحماية ذاته والحفاظ على صورة الذات .

(٣) تتبع أهمية البحث الحالي من قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية، وإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي خاصة في البيئة العربية والتأثير المتبادل بينهم - في حدود علم الباحثان.

وتتضح الأهمية التطبيقية للبحث في

(١) تتضح أهمية البحث الحالي من تصميم نموذج بنائى يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى، وهو ماتفتقر إليه الدراسات العربية .

(٢) تزويد المكتبة العربية بمقياسين حديثين نسبياً على مستوى البيئة العربية (مقياس إعاقة الذات، ومقياس التشاؤم الدفاعى) لدى عينة البحث .

(٣) الاستفادة من نتائج البحث فى إعداد برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية، وإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعى مسقبلاً.

مصطلحات البحث

١/ التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

تتبنى الباحثان تعريف أحمد هارون (٢٠١٧ أ) الذى يشير إلى أن التشوهات المعرفية أعمق من مجرد أفكار أو اعتقادات خاطئة؛ لأنها تشوه الحقيقة فى أذهان الفرد وتتمثل فى الترشيح السلبي، التفكير المستقطب، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، التضخيم، الشخصنة، القواعد الالزامية، المبالغة فى الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، لوم النفس وجلد الذات، الجمود الفكرى (الدوجماتية) .

وتقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب أو الطالبة على بطارية تقدير التشوهات المعرفية المستخدمة فى البحث الحالي (إعداد أحمد هارون ، ٢٠١٧ أ) .

٢/ إعاقة الذات Self-Handicapping

تعرف الباحثان إعاقة الذات فى ضوء البحث الحالي بأنها استراتيجية دفاعية لمواجهة الأحداث المهددة التى يتعرض لها الفرد، ويتعمد فيها الفرد تقليل الفرص المتاحة للأداء الجيد، وذلك لحماية صورته الذاتية من التهديد فى حال وجود احتمال للفشل ومن ثم شعوره بالنقص من قبل الذات أو الآخرين، وتتمثل فى شكلين الأول: إعاقة الذات السلوكية وتشتمل على مجموعة من السلوكيات السلبية التى يقوم بها الفرد مثل العزوف عن ممارسة مهام معينة، وتناول المنبهات أو الكحوليات، وتأجيل معظم المهام حتى آخر لحظة وغيرها من السلوكيات التى تعوق الفرد عن أداء مهامه، والثانى إعاقة الذات الإدعائية وتشير إلى مجموعة من الإدعاءات التى يقوم فيها الفرد بعزو فشله إلى عوامل خارجية مثل ابتكار

مبررات للفشل، وادعاء بعض الأعراض الجسدية، وقلق الاختبار، والقلق الاجتماعي، والخجل، والتأكيد على صعوبة المهام، والشعور بموقف الضحية لخبرات الحياة الصادمة
وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على المقياس المستخدم في البحث الحالي (إعداد / الباحثان).

٣/ التشاؤم الدفاعي Defensive pessimism

تعرف الباحثان التشاؤم الدفاعي في ضوء البحث الحالي بأنه استراتيجية دفاعية تمثل تمهيدًا لمواجهة الأحداث المثيرة للقلق من خلال التوقع السلبي للأحداث التي قد تؤثر سلبيًا على تحقيق الأهداف، وما يرتبط بها من مشاعر القلق التي تستثير الفرد لاتخاذ إجراءات لتجنب تلك النتائج السلبية، ويتضمن التوقعات المنخفضة لنتائج الأحداث، والانعكاسية الإيجابية التي تتمثل في بذل الجهد للتحكم في النتائج والسيطرة على القلق في سبيل تحقيق الأهداف.

وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على المقياس المستخدم في البحث الحالي (إعداد / الباحثان).

أدبيات البحث

تتناول الباحثان المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيرات البحث الثلاثة (التشوهات المعرفية، وإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي) كما تدعمان ذلك بالدراسات والبحوث السابقة التي أتيح لهما الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث .

أولاً: التشوهات المعرفية

يرى أرون بيك أن مايفكر فيه الفرد ومايقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه ومثله تعد بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح، وأن مايكسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعًا في مواجهة المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته (عادل العدل، ٢٠٢١، ص ١٣)، كما أن حياة الإنسان بمختلف مجالاتها الأسرية والاجتماعية والدراسية تعتمد على أفكار الفرد نفسه ومايمتلكه من مخزون معرفي متمثل في البنى المعرفية المبنية على خبراته وأفكاره واعتقاداته الخاصة به، حيث يتمكن الفرد من خلال هذه الأفكار من تفسير الأحداث والمواقف الاجتماعية التي تحدث له أو من حوله، كذلك ماتتطلبه هذه الأحداث من استجابات مختلفة من الفرد، وهذه الاعتقادات

التي تحكم سلوكيات الأفراد ليست بالضرورة منطقية أو صحيحة، فقد تؤدي إلى عدم التوافق وهدم الانسجام وكذلك الشك بأفراد مجتمعهم، وتعرف هذه الاعتقادات غير المنطقية وغير الصحيحة بالتشوهات المعرفية (مريم اللحياني ، وسميرة العتيبي ، ٢٠٢٢، ص ٧).

مفهوم التشوهات المعرفية وأشكالها

يعرف (Beck , Rush, Shaw& Emery (1979) التشوهات المعرفية بأنها

عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة تظهر أثناء مواقف الضغط النفسي.

ويشير (Barriga & Gibbs(1996,P.333 إلى أن التشوهات المعرفية تمثل

إتجاهات وأفكار واعتقادات لدى الفرد غير مؤكدة أو غير مكتملة وغير واضحة، تؤدي بالفرد إلى القلق والاكتئاب والانسحاب، وتشتمل التشوهات المعرفية على تمرکز الفرد حول ذاته، إلقاء اللوم على الآخرين، افتراض الأسوأ، التهوين .

وتعرف لمياء صلاح الدين (٢٠١٥ ، ص ٦٥٢) التشوهات المعرفية بأنها عبارة عن

منظومة من الأفكار الخاطئة وتشمل التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية، التي تظهر أثناء الضغط النفسي والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلباً على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

ويعرف أحمد هارون (٢٠١٧) التشوهات المعرفية بأنها أعمق من مجرد أفكار أو

اعتقادات خاطئة؛ لأنها تشوه الحقيقة في أذهان الفرد وتمثل في الترشيح السلبي، التفكير المستقطب، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، التضخيم، الشخصنة، القواعد الالزامية، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، لوم النفس وجلد الذات، الجمود الفكري (الدوجماتية) .

وقد تباينت البحوث في تحديد مظاهر التشوهات المعرفية لدى العينات التي تناولتها

بالدراسة فقد حددت زينب النوبى(٢٠٢١) خمسة أنماط للتشوهات المعرفية هي (القفز إلى الاستنتاج - الانتقاء السلبي - لوم الآخرين - التعميم - التفكير الكارثي)، كما حدد أحمد الشافعي(٢٠٢١) أربعة عوامل أساسية كمكونات فرعية للتشوهات المعرفية وهي (التجريد الانتقائي - التعميم الزائد - الكمالية - لوم الذات والآخرين، كما حددا رشا اسبيتان و باسم محمد (٢٠٢١) ستة أبعاد للتشوهات المعرفية هي: التفكير الثنائي - التعميم الزائد -

الاستنتاجات العشوائية - التفكير الكارثي - المبالغة والتقليل - التجريد الانتقائي. وقد قامت أميمة كامل (٢٠٠٦) بتحديد ثمانية مظاهر للتشوهات المعرفية (التفكير الثنائي - التجريد الانتقائي - أخطاء التقييم - استخدام عبارات لا بد وينبغي - القفز إلى النتائج - الاستدلال الانفعالي - التفسيرات الشخصية - التعميم الزائد) لاختبار علاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقين. وقد اختارت إنتصار إبراهيم (٢٠٢١) ستة أشكال من التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي - القفز إلى الاستنتاجات - المبالغة والتقليل - لوم الذات ولوم الآخرين - المقارنات المجحفة - التعميم الزائد)، لاختبار فاعلية برنامج تدريبي لخفضها لدى عينة من الأحداث (١٣-١٦ عاما). وقد أظهرت نتائج دراسة دلفين حسن، وغسان زحيلي (٢٠٢١) أن أكثر أنماط التشوهات المعرفية انتشارًا لدى طلاب جامعة دمشق هي: (الشخصنة - التعميم المفرط - التجريد الانتقائي - الكل أو اللاشيء - التضخيم - التقليل).

وقد حدد أحمد هارون (٢٠١٧) أشكال التشوهات المعرفية كما يلي:

١/ الترشيح السلبي: يظهر من خلال نظرة الفرد إلى عنصر واحد للموقف وإهمال العناصر الأخرى، وتؤخذ جزئية من الموقف ويصاغ الموقف بأكمله بهذه الجزئية ، حيث أن كل شخص ينظر إلى الأشياء من خلال نفق خاص به ، وهذا النمط من التفكير يجعل أفكار الفرد كارثية عن طريق تجميع الأحداث السلبية من الموقف وتضخيمها ، مع تجاهل جميع الخبرات الإيجابية، فتعطى للمخاوف والخسارة والانفعالات أهمية مبالغ فيها لأنها تشغل بال الفرد عن أمور أخرى

٢/ التفكير المتطرف: هو التفكير الذي لا يقبل المساومة ولا مجال فيه للوسطية، فالفرد يصير على أحد الأمرين أو الخيارين، مدركًا كل شيء بشكل متطرف، مع وجود مساحة قليلة جدًا للحلول الوسطى، والناس والأشياء أما جيدون أو سيئون، رائعون أو كريهون، مبهجون أو لا يطاقون، وحيث إن التفكير متطرف فإن هذا يجعل ردود أفعال الفرد تكون متطرفة أيضًا تتأرجح ما بين اليأس والابتهاج.

٣/ التعميم السلبي الزائد: ويقصد به أن يصل المرء إلى استنتاج عام أنه فاشل من مجرد حدث واحد أو واقعة غير ذات أهمية كما يضخم السلبيات ويعكسها على تقديمه لذاته ، ويقلل من شأن الإيجابيات، أي إن الميل إلى إضفاء خصائص الجزء على الكل .

٤/ قراءة الأفكار: يقصد به أن الفرد يعرف ما يشعر به الآخرون والأشياء التي تحركهم ، وبوصفه قارئاً للأفكار، فإنه يفترض رد فعل الآخرين تجاهه، وقراءة الأفكار تعتمد على عملية يطلق عليها الإسقاط؛ فهو يتخيل أن الناس يشعرون ما يشعر ويصدرون ردود أفعال مماثلة لردود أفعاله. ولذلك فهو لا يشاهد أو يسمع عن قرب بما يكفى لكى يلاحظ أن هؤلاء الأشخاص يختلفون عنه فى الواقع .

٥/ التهويل: يعنى المبالغة فى إدراك الأشياء والخبرات الحياتية ، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر أو الدمار فيها ، وأفكار التهويل تبدأ عادة بـ " ماذا لو" (مثل ماذا لو هذه الكارثة لى ؟ ، ماذا لو أصبت بمرض ما وأصبحت مقعداً على إثره؟) .

٦ / التهوين: التقليل من قيمة الأمور والاستخفاف من شأنها ، فأى مدح يوجه للشخص يشعر بأنه شيء من السخرية موجه إليه من المادحين له، كما يشعر بتفاهة أعماله مقابل نجاحات الآخرين، وعدم تقدير إمكانياته حتى وإن حققت له نجاح فهو من فعل الصدفة.

٧/ التضخيم: المقصود به إعطاء الأمر أكثر مما يستحق، فخطأ صغير يصبح كارثة ، وإقتراح بسيط يصبح إنتقاداً لازعاً، ومن خلال تضخيم الفرد للأمور فإنه يرى أى شيء سلبياً وصعباً فى حياته من خلال منظار يكبر مشكلاته .

٨/ الشخصنة: المقصود به هو مقارنة الشخص نفسه بالآخرين، والافتراض الكامن وراء هذه المقارنة أن قيمته لنفسه دائماً محل شك، ونتيجة لذلك فإنه يستمر فى اختبار قيمته وقياس نفسه بالنسبة للآخرين .

٩ / القواعد الالزامية: يقصد بها عمل المرء من منطلق قائمة من القوانين والقواعد التعسفية التى تفتقر للمرونة، والتى تحدد له وللآخرين السلوكيات التى يجب إنتهاجها ، وهذه القواعد صحيحة وغير قابلة للمناقشة ، وأى انحراف عن قواعد أو معايير الشخصية يعتبر أمر سىء. ونتيجة لذلك فإنه يصدر أحكاماً على الآخرين ويتصيد لهم الأخطاء، مما يؤدى إلى الشعور بالغضب من الناس، فهم من وجهة نظره يتصرفون تصرفات خاطئة ولا يفكرون بالشكل الصحيح، ولديهم سمات وعادات وآراء غير مقبولة تجعل من الصعب عليه تحملهم.

١٠ / المبالغة فى الأهداف والمستويات ومعايير الأداء: يقصد به مغالاة الفرد فى المستويات والمعايير التى يتبناها لنفسه ويقوم أدائه وسلوكه وفقاً لها ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عنها على مدى نجاحه أو فشله فى بلوغ هذه المستويات.

١١ / لوم النفس وجدد الذات: يقصد به عدم تسامح الفرد مع نفسه بحيث يصدر أحكامًا سلبية عليها لما يراه فيها من أخطاء وجوانب ضعف أو قصور عند بلوغه المستويات التي وضعها لنفسه.

١٢ / الجمود الفكري (الدوجماتية): هو شكل من أشكال التفكير المغلق نسبيًا، والذي ينتظم حول مجموعة مركزية من الاعتقادات والأفكار والآراء التي تؤدي إلى التفكير الجامد المتصلب المتعصب لوجهة نظر معينة ، فالشخص هنا يقع تفكيره بين مثلث مغلق أضلاعه يعبر عنها بعبارات ثلاث (كل شيء أو لاشيء ، نعم أو لا ، أبيض أو أسود) فلا مجال للوسطية أو الاعتدال .

ويصنف عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) الاعتقادات الفكرية الخاطئة إلى فئتين من العوامل هما:

أ) عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والاعتقادات : وتشير إلى مجموع وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ويمكن إرجاع الاضطراب إلى عناصر من التفكير والتصورات الخاطئة والاتجاهات والقيم التي تسبب الانهزام إزاء أحداث الحياة.

ب) عوامل متعلقة بأساليب التفكير والاعتقادات : وتعبر عن أخطاء في الفهم والتفسير مما يشوه صورة الواقع مثل: المبالغة، التعميم، جمود التفكير وتصلبه .

وتتبنى الباحثتان في هذا البحث بعض أشكال للتشوهات المعرفية (٨ تشوهات معرفية) التي حددها أحمد هارون (٢٠١٧)، إذ لاحظت الباحثتان في ضوء تعريف كل من التهويل والتضخيم أنهما مترادفان، وأن الشخص ذو الجمود الفكري هو شخص متطرف التفكير. كما أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثتان على (١٢٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة) أن أكثر التشوهات المعرفية التي يعاني منها طلاب الجامعة هي (الترشيح السلبي، التفكير المتطرف، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، لوم النفس وجدد الذات)

أسباب التشوهات المعرفية

تحدث تشوهات التفكير لدى بعض الأفراد لعدة أسباب منها: أنماط التنشئة الخاطئة في مرحلة الطفولة التي قد تكون سببًا لتشوهات التفكير في مرحلة عمرية لاحقة، فقد أظهرت نتائج دراسة (Poletti, Colombo & Benedetti (2014) وجود علاقة ارتباطية دالة

بين خبرات الطفولة السيئة والتشوهات المعرفية لدى البالغين المصابين بالاكتئاب، وقد أظهرت نتائج دراسة فاتن سليمان (٢٠١٦) وجود علاقة ارتباطية ايجابية طردية بين أسلوب المعاملة الوالدية المتساهل والتشوهات الذاتية والتشوهات فى التفكير ولوم الآخرين، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين أسلوب المعاملة الوالدية التسلطى وأبعاد التشوهات المعرفية (التشوهات الذاتية، التقليل من شأن الآخرين، والتشوهات فى التفكير، ولوم الآخرين)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين أسلوب المعاملة الوالدية الديمقراطي وأبعاد (التشوهات الذاتية، والتشوهات فى التفكير) .

وقد تكون الضغوط النفسية التى يتعرض لها الفرد عامل هام من يودى إلى التشوهات المعرفية فقد أظهرت نتائج دراسة محمد الهيتي (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة والتشوهات المعرفية.

وقد أسهمت بعض المتغيرات النفسية فى التنبؤ بالتشوهات المعرفية مثل وصمة الذات حيث أسهمت بنسبة ٦٨% فى التنبؤ بدرجات التشوهات المعرفية لدى عينة مكونة من (٧٨) من المعاقين حركيا وقد جاء بعد الرفض الاجتماعى المدرك - كأحد أبعاد وصمة الذات- أكثر الأبعاد من حيث القدرة التنبؤية بالتشوهات المعرفية كما أظهرتها نتائج دراسة أحمد عبد الملك (٢٠٢٠) .

وقد ترجع التشوهات المعرفية إلى أنماط الشخصية فأثبتت دراسة ياسمين أبو هلال (٢٠١٨) أن الشخصيات ذات النمط القلق والنمط التجنبى يعانون من التشوهات المعرفية بدرجة مرتفعة .

وأوضحت نتائج دراسة سميرة العتيبي، ويلسم الحازمى (٢٠٢٠) أنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال اجترار الأفكار، كما ظهرت التشوهات المعرفية كمتغير وسيط بين سمات الشخصية والتفكير الإجرامى فى دراسة عبد الله القرنى (٢٠٢٠).

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية

١/ النظرية المعرفية لآرون بيك (Aaron Beck, 1995)

يشير بيك إلى أن الاضطرابات النفسية تنشأ من الأفكار والتفسيرات والمعانى الخاطئة التى يعطيها الفرد للموقف ولا تنشأ من الأحداث ذاتها.

ولاحظ بيك أن الاكتئاب يتصف بحالة من التحيز السلبي في رسم الحقيقة، وقد أعزى التحيز السلبي إلى الثلاث السلبي Negative triad والمتمثل في :

أ- إظهار الذات بشكل سلبي.

ب- العالم من حوله.

ت- المستقبل.

لذلك يؤمن المكتتبون بأنهم فاشلين وأن خبراتهم لا تجد التقدير المناسب وأن مستقبلهم كئيب، كما وجد أن مرضاه يعبرون عن فشلهم عادة بطريقة سلبية ضمن تحريف معرفي محدد **specific cognitive distortions** والذي وصفه بالأفكار التلقائية **automatic thoughts**، وقد أطلق عليها هذا الاسم لأنها تأتي بطريقة عفوية وتبدوا ظاهريا قابلة للتصديق من قبل المريض (شعبان فضل، ٢٠٠٨، ص ص ٢٤، ٢٥). وقد ركز بيك على الأفكار المشوهة (التشوهات المعرفية) وأوضح أن بعض التشوهات تكمن في :

- التجريد الانتقائي والذي يتمثل في التركيز على أجزاء منتقاه ومختارة دون النظر إلى بقية المعلومات.
- التهويل والتهوين: ويتضمن ذلك وضع أهمية كبيرة للغاية لحدث أو موقف محدد (التهويل) ، وعدم وضع أى أهمية على الاطلاق لحدث أو موقف آخر (تهوين).
- التمثل الشخصي: ويشير إلى ميل الأفراد إلى ربط الأحداث الخارجية بهم حتى ولو لم يكن هناك أى أساس لهذا الرابط .
- التفكير المستقطب أو أزوداج التفكير: فالفرد يفسر الأحداث على طريقة إما أبيض أو أسود، أى ميل الفرد لتفسير الأحداث بشيء متطرف أو نقيضه (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ص ص ٤٧٠، ٤٦٩).
- التعميم الزائد: وتعنى الميل إلى إضفاء خصائص الجزء على الكل ، وتؤدي التعميمات الخاطئة إلى كثير من الأمراض النفسية والاجتماعية.
- أخطاء الحكم والاستنتاج: أى التفسير الخاطيء للمواقف الذى يؤدي بلا شك إلى أحكام واستنتاجات خاطئة ، وذلك يرجع إما إلى نقص المعلومات أو وضعها في سياق مختلف أو نقص الذكاء (سهير أمين ، ٢٠١٠، ص ٧٠).

٢/ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس (Albert Ellis, 1960) Rational emotive therapy

أوضح ألبرت أليس Ellis أهمية تقييم الأفراد للأحداث الخارجية وكيف تؤثر أفكاره على تقييمه للأحداث، فالاستجابة الانفعالية قد تختلف نتيجة لطريقة إدراك الفرد وتفكيره في الحدث، وأساليب اعتقاده عنها، وقد عبر عن ذلك في معادلة بسيطة ، فلو حدثت حادثة معينة (A) وقد أثارت استجابة انفعالية معينة (C) فإن حدوث الحادثة لا يعتبر في الحقيقة هو السبب الرئيسي لهذه الاستجابة رغم أنه مثيرا للحالة الانفعالية، وإنما طريقة إدراك الفرد وأساليب اعتقاده عنها (B) تعتبر هي التي تعتبر مسؤولة عن إبراز هذه الاستجابة، ولما كان السلوك أو الانفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض، فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضا من حيث المعقولة واللامعقولة(عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ص ٢٢٤).

ويرى أليس أن الفرد قد يعتقد بعض الأفكار الهازمة للذات وقد أسماها " المعارف الساخنة" وأعداها أفكار لاعقلانية لو اعتنقها الفرد فإنه يعرض نفسه للاضطراب، وقد أقام أسلوبه العلاجي على تعديل تلك الافكار لدى مرضاه ليتحسن سلوكهم(عادل عبد الله، ١٩٩٩).

٣/ نظرية العلاج المعرفي عند ريمي(فرض التصور الخاطيء)

يرى ريمي أن الاضطرابات النفسية هي نتيجة الاعتقادات أو الاقتناعات الخاطئة أي التصورات أو المفاهيم الخاطئة (التشوهات المعرفية) ، وأن هذه التصورات الخاطئة لدى معظم الأفراد تصحح عادة عن طريق الخبرة، ومن هذه التصورات الخاطئة المبالغة الزائدة للأهمية ، وعدم الوثوق بالآخرين ، وغيرها من التصورات الخاطئة عن الذات التي ترجع نتيجة التدليل الزائد في الطفولة ، وربما يرجع هذه المفاهيم الخاطئة عن الذات نتيجة التقمص المبكر مع والد خيالي (محمد محروس الشناوى ، ١٩٩٤، ص ص ١٥٨-١٦٥).

الآثار السلبية المترتبة على التشوهات المعرفية

تأتى خطورة التشوهات المعرفية من كونها تؤثر بالسلب على تقدير الذات، وقد أثبتت ذلك دراسة ياسمين أبو هلال (٢٠١٨) حيث بلغ التأثير المباشر للتشوهات المعرفية فى التسامح ($B = -0.630$)، وبلغ التأثير المباشر للتشوهات المعرفية فى تقدير الذات ($B = -0.445$).

كما أوضحت نتائج دراسة (Zhang 2008) التأثير السلبي للتشوهات المعرفية على الشعور بالتحكم الذاتى لدى طلاب الجامعة الصينيين.

كما تزيد التشوهات المعرفية شعور الفرد بالضغط النفسى فقد أظهرت نتائج دراسة أميمة كامل (٢٠٠٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضى ومرتفعى التشوهات المعرفية فى الضغوط المعرفية والمشكلات الشخصية والبيئشخصية فى اتجاه مرتفعى التشوهات المعرفية، ووجود أثر دال للتشوهات المعرفية على الشعور بالضغط النفسى، كما وجدت علاقة دالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومركز التحكم فى اتجاه ذوى التشوهات المعرفية المرتفعة نحو مركز التحكم الخارجى.

واتضح من نتائج دراسة ابراهيم عبد الواحد، والسيد الشبراوى حسانين (٢٠٢١) وجود علاقة ايجابية بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعى وإدمان الإنترنت مع إمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وذلك يعنى أن التشوهات المعرفية تؤدى بالفرد إلى القلق الاجتماعى.

ووفقا لنتائج بعض الدراسات فإن التشوهات المعرفية تؤدى إلى بعض الاضطرابات مثل الاكتئاب والوسواس القهرى، وشعور الفرد بالعزلة بالوحدة النفسية، واضطراب صورة الجسم، وتزيد من ميول الفرد للانتحار، والقيام ببعض السلوكيات العدوانية، مثل دراسة زينب العلوى (٢٠١٣) التى أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وكلامن الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، كما ظهرت من خلال نتائج دراسة ماجد الغلبان (٢٠١٨) وجود علاقة طردية بين التشوهات المعرفية والميل للانتحار، وأثبتت دراسة صفاء بحيرى (٢٠١٩) أن التشوهات المعرفية لها قدرة تنبؤية بسلوك التمر، وقد وجدت دراسة مؤيد مقداى، وعمرو الشواشرة (٢٠٢٠) علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والشخصية الوسواسية القهرية، كما أظهرت نتائج دراسة أحمد الشافعى (٢٠٢١) وجود ارتباطات دالة بين التشوهات المعرفية واضطراب صورة الجسم، كما أظهرت نتائج دراسة سارة نجيب (٢٠٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى (الاكتئاب ، الوسواس القهرى، اضطراب الشخصية الوسواسية)، والأسوياء فى المخططات المعرفية اللاتكيفية والتشويه المعرفى فى اتجاه المرضى. كما تدفع التشوهات المعرفية الفرد إلى الميول العصابية

والذهانية، وقد أظهرت نتائج دراسة هبة على (٢٠٠٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وكلا من الذهانية، العصابية، الجريمة.

وترى الباحثان أن التشوهات المعرفية تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة، وتقلل من شعوره بوجود معنى لحياته، وأثبت ذلك نتائج بعض الدراسات مثل دراسة إسلام العصار (٢٠١٥) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة عكسية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين، كما اتضح من نتائج دراسة عبد الرحمن الزهراني (٢٠١٩) أنه أمكن تفسير ما يقارب من ٤٨ و ٩% من التباين على متغير قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك بمعرفة متغيرات التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية، كما أثبتت دراسة وفاء راوى (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي.

ثانياً: إعاقة الذات

ينهمك الأشخاص في بعض السلوكيات كمحاولة منهم للحفاظ على تقديرهم لذواتهم، فتكون نتيجة انشغالهم بمقارنات اجتماعية متدنية، وهو السبيل الذي يؤدي بهم إلى استخدام بعض الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه والتي لا تعتمد على التقييم الاجتماعي أو معايير الأداء أو استحسان الآخرين فهي تدفع بالسلوك العقلي المعرفي باتجاه عمليه عناية الشخص بذاته والآخرين أكثر مما تدفعه إلى تحريك الحاجة إلى تحقيق منجزات أكبر ومعرفة أفضل أو أداء أكثر مقارنة بالآخرين مما يجنبه تأثير النتائج المعقدة للحكم السلبي على الذات عند الفشل، وفي ظل السياقات التفاعلية الإنسانية غالباً ما يحاول المرء المحافظة على بعض الصفات الإيجابية التي تعزز ذلك التفاعل، وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة البنى المعرفية التي يتصف بها (نجلاء وداعة، وإسراء على، ٢٠١٧، ص١٩٦)، ويعد (Berglas & Jones, 1978) أول من أدخل مفهوم إعاقة الذات إلى مجال علم النفس، وأشار إلى أنه عملية يقوم فيها الأفراد بحماية ذاتهم من خلال الترتيب المسبق لأعذار ومببرات الفشل في المهمات، وأن هذا السلوك هو سلوك يتسم به الأفراد الذين ليس لديهم ثقة في كفاءتهم الذاتية (Higgins, Snyder & Berglas, 1990, Pp.13,14).

ويرى بعض الباحثين أن إعاقة الذات سلوك يتضمن أفعال وأنشطة مقصودة ، ويعتبرها البعض الآخر استراتيجيات يستخدمها الفرد كمحاولة للتأثير على مدركات الآخرين خاصة في المواقف التي قد تكشف عن عدم أو نقص الكفاءة أو القدرة من القيام بأداء جيد ونجاح كوسيلة لحماية الذات ، وبذلك فهي تعد استراتيجية حماية الذات **Self Protective Strategy** ، أو استراتيجية دفاعية **Motivational Strategy**، أو استراتيجية تأهيبية أولية **Proactive Strategy**، أو استراتيجية تجنب **Avoidance Strategy** ، أو استراتيجية تعزيز الذات **Self enhancing Strategy** (محمد حميدة، ٢٠١١، ص ٣٨٧، ٣٨٨) .

وتمثل إعاقة الذات استراتيجية يستخدمها الفرد بشكل متكرر لمواجهة تهديد احترام الذات الناتج عن الخوف من الفشل في اختبارات التحصيل الدراسي ، وتتضمن إعاقة الذات بعض السلوكيات كالمماثلة ، والانسحاب من المهام التي تتطلب الجهد، وإدعاء قلق الاختبار ، وإدعاء المرض (Schwinger, Wirthwein, Lemmer & Steinmayr, 2014, P.744).

وترى صبا فرحان (٢٠١٧، ص ص ١٧٦-١٧٧) أن إعاقة الذات تتضمن أولاً فهم الذات: فعلى الإنسان أن لا يغالي في تمييز نفسه ، وبالوقت ذاته عليه أن لا يذلها، والمراد أن يميز بين سلبيات نفسه وإيجابياتها من حيث القوة والضعف ، ثانيًا: تقبل الذات : أن الإنسان مجبر على تقبل ذاته بإيجابياتها وسلبياتها، وأن لا ينتقص منها، لأن انتقاص الذات يؤدي إلى حدوث فشل في التوافق النفسي، ثالثًا: تطوير الذات، فهو في سعي دائم لتطويرها من خلال تحفيز مواطن قوة الذات، ومن ثم يتغلب على القصور والضعف .

إن الأفراد الذين يستمون بإعاقة الذات يختارون العقبات والعوائق التي تحول دون الأداء الناجح والتي تمكنهم من عزو أسباب الفشل بعيدًا عن ضعف كفاءتهم ، وبهذه الوسيلة فهم يصبحون قادرين على حماية ذاتهم، وتتخذ إعاقة الذات أشكالاً متعددة منها التلكؤ، والاعتماد على الظروف غير الجيدة، وتقليل الجهد، والإصابة ببعض الأمراض، وقلق الاختبار المبالغ فيه، وينظر هؤلاء الأفراد إلى أن الفشل يرجع إلى نقص الجهد وليس افتقاده للقدرة . (Martin, Marsh, & Debus ,2003,P.3)

مفهوم إعاقة الذات وأشكالها

تعرف إعاقة الذات في معجم علم النفس بأنها حيلة سيكولوجية عن طريقها يقلل الفرد من الفرص المتاحة له لكي يؤدي أداء طيباً في عمل ينغمس فيه ويتوقع أن يفشل فيه ، أو أن يؤدي أداءً ضعيفاً مثل الذي يهمل أن يتدرب قبل دخوله الاختبار، والهدف من ذلك هو إيجاد عذر مقبول أو مبرر للعمل الضعيف المتوقع ويمكن أن تعزى أوجه القصور إلى الظروف المحيطة وليس إلى نقص القدرة لدى الفرد(جاير عبد الحميد، وعلاء كفاى، ١٩٩٥، ص ٣٤٤٦).

وتعد إعاقة الذات استراتيجية تسبق النجاح أو الفشل، فهي محاولة استباقية للتلاعب بإدراك الآخرين لأسباب نتائج الأداء خاصة الفشل، مثل إدعاء المرض، أو تعمد السهر وقلة النوم، وتشتمل إعاقة الذات على سلوك يهدف إلى تجنب الظهور أمام الآخرين بعدم القدرة والذي يؤدي إلى ضعف الأداء (Urduan, Midgley, Anderman, 1998, P.102).

وأوضح Thompson(2004,P.240) أن مصطلح إعاقة الذات يشير إلى الممارسة التي يقوم بها الفرد طواعية عندما تكون النتائج المستقبلية غير مؤكدة ، وعندما لا يكون هناك سبب خارجي لضعف الأداء، وتتمثل في جانبين: الجانب السلوكي (كالفشل في أداء الاختبارات) أو الجانب الإدعائي (حالة القلق قبل الاختبار).

وتعرف هيام شاهين (٢٠١٥، ص ٢٦٤) إعاقة الذات بأنها استراتيجية يوظفها الفرد لحماية ذاته في مواقف التقييم، تتضمن خلق أو إدعاء وجود عوائق تحول دون تحقيق أهداف معينة، الأمر الذي يعزز من صفات القدرة في حالة النجاح ، ويقلل منها في حالة الفشل .

وتعرف إعاقة الذات بأنها استراتيجية معرفيه تكيفية تمكن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض من حماية ذواتهم من خلال العزو الخارجى للفشل والعزو الداخلى للنجاح ، وترتبط بعدم اليقين فى القدرة والتوقع السلبي لنتائج الأداء المستقبلى، ولذلك فهي من استراتيجيات الحماية الذاتية التي يستخدمها الناس فى المواقف التي يكون لديهم شك فى قدرتهم على الأداء بنجاح خاصة عندما تكون أوجه النشاط المطلوب أدائها جديدة أو يخبرها الفرد لأول مرة (أحمد سلام ،٢٠٢٠، ص ص ٢٣، ١٩).

ويرى (Torok & Szabo (2018, P.176) ، Prapavessis & Grove (1998,) ، Midgley & Urdan (2001, PP.115-117) P.175 أن إعاقة الذات تأخذ شكلين هما :

١/ إعاقة الذات السلوكية Behavioral Self-Handicapping

تتضمن قيام الأفراد ببعض السلوكيات التي تعوقهم عن الأداء الناجح ، وتحدث هذه السلوكيات قبل القيام بالمهام المطلوب أو أثناء القيام بها ، مثل المماطلة ، تعاطى المخدرات أو الكحوليات أو المنبهات، وتقليل وقت التدريب ، وخفض الجهد ، الإفراط في المشاركة في أنشطة غير مفيدة ، قضاء وقت كثير مع الاصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والإفراط في مشاهدة التلفزيون، ووضع أهداف صعبة غير قابلة للتحقيق وغير ذلك من السلوكيات التي تصرف انتباههم بعيداً عن أداء مهامهم، ويتسم هؤلاء الأفراد بتجنب المخاطرة، وتجنب المثابرة، وضعف الدافعية ، وعدم الرغبة في التحدي، وعدم الرغبة في طلب المساعدة من المحيطين به

٢/ إعاقة الذات الإدعائية Claimed Self-Handicapping

يزعم أو يدعى الأفراد وجود بعض العقبات التي تؤدي إلى ضعف الأداء مثل قلق الاختبار، والقلق الاجتماعي، إدعاء بعض الاعراض الجسدية، والمزاج السيء، والتأكيد الدائم على صعوبة المهام، والخجل، وقلة النوم ، إدعاء تحمل أعباء دراسية كثيرة ، والشعور بالإجهاد، وأحداث الحياة الضاغطة، وغير ذلك من الادعاءات والمبررات التي يستخدمها البعض لحماية صورة الذات .

وتعد الإعاقات السلوكية أكثر مصداقية من الإعاقات الإدعائية لأنها مرتبطة بشكل كبير بالأداء، ولذلك فإن الإعاقات السلوكية تقلل من فرص الفرد في النجاح أكثر من الإعاقة الإدعائية (Schwinger, Wirthwein, Lemmer & Steinmayr, 2014, P.745) .

ويشير (Kuczka & Treasure (2005, P.541 إلى أن إعاقة الذات أما تكون موقفية Occasional أى تحدث أو ترتبط بموقف معين يحدث للفرد، وبالتالي فهي تكون عابرة أو مؤقتة وليست دائمة أو مزمنة Chronic أى مستمرة ودائمة مع الفرد، وفي جميع المواقف .

يتضح من التعريفات السابقة أنه على الرغم من إن إعاقة الذات تساعد الفرد على حماية صورة الذات وتحميه من التهديد الذى يصاحب مواقف الفشل إلا أنها متغير سلبي يترتب عليه العديد من الآثار السلبية، وتجعل الفرد يلجأ إلى بعض السلوكيات السلبية.

وفى ضوء ماسبق تعرف الباحثان إعاقة الذات فى ضوء البحث الحالى بأنها: استراتيجية دفاعية لمواجهة الأحداث المهددة التى يتعرض لها الفرد، ويتعمد فيها الفرد تقليل الفرص المتاحة للأداء الجيد، وذلك لحماية صورته الذاتية من التهديد فى حال وجود احتمال للفشل ومن ثم شعوره بالتقصير من قبل الذات أو الآخرين، وتتمثل فى شكلين الأول: إعاقة الذات السلوكية وتشتمل على مجموعة من السلوكيات السلبية التى يقوم بها الفرد مثل العزوف عن ممارسة مهام معينة، وتناول المنبهات أو الكحوليات، وتأجيل معظم المهام حتى آخر لحظة وغيرها من السلوكيات التى تعوق الفرد عن أداء مهامه، والثانى إعاقة الذات الإدعائية وتشير إلى مجموعة من الإدعاءات التى يقوم فيها الفرد بعزو فشله إلى عوامل خارجية مثل ابتكار مبررات للفشل، وادعاء بعض الأعراض الجسدية، وقلق الاختبار، والقلق الاجتماعى، والخجل، والتأكيد على صعوبة المهام، والشعور بموقف الضحية لخبرات الحياه الصادمة

النظريات المفسرة لإعاقة الذات

١/ نظرية العزو

جاءت نظرية العزو كمحصلة لجهود العالم الامريكى Wiener الذى اهتم بتفسير سلوك الأفراد العاديين وغير العاديين من خلال فهم طبيعة العزوات التى يقدمونها كمبررات لسلوكهم ، وترتكز فى تفسيرها لعزو السلوك الإنسانى على ثلاثة إفتراضات هى: يريد أن يعرف الناس سبب سلوكهم وسلوك الآخرين، خصوصًا السلوك المهم بالنسبة لهم، وتفترض نظرية العزو أن الناس لا يضعون أسبابًا لسلوكهم بصورة عشوائية، فهناك تفسير منطقى للأسباب التى نعزو سلوكنا إليها، وأخيرًا السبب الذى نعزو سلوكنا إليه يؤثر فى سلوكنا اللاحق، فإذا عزونا سبب فشلنا إلى شخص ما فإننا لانحب ذلك الشخص وبالعكس(نجلاء وداعة، وإسراء على، ٢٠١٧، ب، ص ١٩٥) .

وتعطى نظرية العزو تصورًا واضحًا للطرق التى يلجأ إليها الفرد لتقديم نفسه فى حالات النجاح والفشل، وهو مايشبهه إلى حد كبير تلك الطرق التى يعبر بها الفرد ويستخدمها عند اللجوء لاستراتيجية إعاقة الذات (أحمد سلام، ٢٠٢٠، ص ٤١)، حيث أشار (Arkin

Oleson(1998) إلى إن من الاستراتيجيات التي قد يلجأ إليها الأفراد حفاظاً على تقديرهم لذواتهم وتجنب الفشل المحتمل إعاقة الذات، والذي تم إستعارته من نظرية العزو قبل أن يقدمه Berglas&Jones (إيمان الشريف، ٢٠٢٠، ص ٤)، وأكدت ذلك نتائج دراسة Martin Marsh, & Debus (2003) التي درست إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي كنماذج لحماية الذات.

وترتبط إعاقة الذات بالعزو لأن الفرد الذي يتسم بإعاقة الذات يعزو الفشل إلى العوامل الخارجية، ويعزو النجاح إلى العوامل الداخلية (Urda n ,Midgley ,Anderman ,1998 ,P.102) (Midgley ,Arunkumar &Urda n,1996,P.423)، وأوضح (Rhodewalt (1990,P.89 أن الأفراد الذين يتسمون بإعاقة الذات يظهرون الإعاقة فى حالات الفشل بينما يترددون فى استخدامها فى حالات النجاح. وقد أكدت ذلك دراسة Thompson & Richardson(2001) حيث أشارت نتائجها إلى أن ذوى الإعاقة الذاتية يعزون أسباب نجاحهم إلى أسباب داخلية كالقدرة، بينما يعزون أسباب فشلهم فى أداء بعض المهام إلى أسباب خارجية.

وعلى الرغم من أن الإعاقة الذاتية ترتبط بشكل قوى بالعزو، إلا أن هناك تمايزات وفروق بينهما، فإذا كانت الإعاقة الذاتية استراتيجية تأهيبية تحدث قبل الأداء الحقيقى، فهى ليست العزو فى ذاته، فعلى سبيل المثال، إذا لم يقم الفرد بأداء جيد لأنه متعب فهذا يعد عزوا، بينما إذا عمد عن قصد الاستيقاظ متأخراً كى يستخدم قلة أو نقص النوم جيداً فى حالة قيامه بأداء ضعيف فإن هذا يعد استراتيجية إعاقة ذاتية (محمد حميدة ، ٢٠١١ ، ص ٣٩٣).

هذا بالإضافة إلى إن الاختلاف الجوهرى بين العزو وإعاقة الذات يكمن فى توقيت حدوث كل منهما، بالعزو يحدث بعد المهمة، بينما تحدث إعاقة الذات قبل المهمة (قبل الأداء)(أحمد سلام، ٢٠٢٠، ص ٤١).

٢/ نظرية روزنبرج لتقدير الذات

تستخدم استراتيجية إعاقة الذات عندما تكون هناك تهديدات لتقدير الذات، ولذلك فإن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض يستخدمون إعاقة الذات أكثر من الأفراد ذوى تقدير الذات المرتفع، وذلك لأن الأفراد ذوى التقدير المنخفض يواجهون العديد من المواقف التى يصبحون غير متأكدين من قدراتهم، ونظرتهم لذواتهم متدنية لذلك فهم فى حاجة إلى حماية صورة

الذات (Prapavessis & Grove, 1998, P.177) فبعض الطلاب ينسحبون في مواقف معينة في مواقف مقصودة من القيام بأداء الجهد من ناحيتهم، وغالبًا ما يحدث ذلك عندما يقوم الفرد بأداء ضعيف يهدد ذاته، إذ تعد خبرة الفشل واحدة من أهم المواقف التي تؤدي إلى التراجع والانسحاب، فهو يؤدي إلى الزيادة المحتملة لتهديد تقدير الذات، ويظهر نقص وعدم القدرة لدى الفرد إلى القيام بأداء ناجح أمام الآخرين (محمد حميدة، ٢٠١١، ص ٣٩١)، ولكي يحمي ذاته من هذا فإنه يلجأ متعمدًا إلى استخدام إستراتيجية إعاقَة الذات. ولذلك فإن العلاقة بين تقدير الذات وإعاقَة الذات علاقة ارتباطية سالبة فكما انخفض تقدير الذات لدى الفرد، ازدادت لديه السلوكيات التجنبية، وحاول قدر الإمكان حماية ذاته أو ماتبقى من احترامه لذاته من خلال اعتماده على إعاقَة الذات، كما أن السمات التي ذكرها روزنبرج حول منخفضى تقدير الذات تتطابق إلى حد كبير مع أولئك المعوقين لذواتهم من حيث التطلعات المنخفضة واختيار أهداف لا تتسق مع قدراته الفعلية والتوقع الدائم للفشل (أحمد سلام، ٢٠٢٠، ص ٤٣، ٤٤).

وقد أكدت دراسة (del Mar Ferradás, Freire, Rodríguez & Pineiro (2018) ، ودراسة (Torok, Szabo & Coudeville, Gernigon & Ginis (2011) ، ودراسة (Chen, Sun & Wang (2018) على ارتباط إعاقَة الذات سلبياً مع تقدير الذات أي انه كلما انخفض تقدير الذات لدى الفرد زاد استخدامه لاستراتيجية إعاقَة الذات.

ولذلك فتعد إعاقَة الذات من الاستراتيجيات التي قد يلجأ إليها الأفراد حفاظًا على تقديرهم لذواتهم، وتجنب الفشل، وتشتمل على مدى واسع من السلوكيات مثل التلكؤ وعجز في السعي، وعدم الفرصة للتدريب، وتكمن في الاستدماج الخارجى للفشل وتحمي استحقاق الذات أو جدارة الذات عن طريق إعاقَة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة والأداء (نجلاء وداعة، وإسراء على، ٢٠١٧، ص ١٩٥) .

٣/ نظرية علم النفس الفردي لأدلر

أشار (Higgins (1990 إلى أن الدعامات الأساسية لإعاقَة الذات ترجع إلى علم النفس "الأدلرية" الخاص بتقدير الذات ، والذي يوضح أن دوافع الأفراد مشتقة من الحاجة إلى التعويض عن المشاعر الموضوعية للدونية والضعف ، فقد كان أدلر من الأوائل الذين أرجعوا

الأعراض النفسية للأفراد إلى أنها تمثل اختلافات اللاوعي وذلك لتحقيق هدف الأنا في حماية الأفراد من الخسائر التي تحدث لهم أو لأنفسهم والتي تتبع الفشل، حيث يرى أدلر أن الهدف الأول الذي تتدرج تحته كل أنماط السلوك الإنساني هو حماية الذات، فكل فرد يبدأ حياته ضعيفاً لا حيلة له، ويمتلك الدوافع الفطرية للتغلب على الشعور بالنقص والسيادة على البيئة المحيطة (مصطفى سليمان، وعادل سليمان، ٢٠١١، ص ٣٢٨)، وقد ميز أدلر بين أهداف الشخص السوي وغير السوي، فالشخص السوي يضع لنفسه أهدافاً واقعية في ضوء قدراته يستطيع تحقيقها، بينما الشخص غير السوي يضع لنفسه أهدافاً واقعية غير واقعية تفوق قدراته وبذلك لا يستطيع تحقيقها، فيبدأ في استخدام استراتيجية إعاقة الذات من خلال خلق الأعداء التي تساعدهم على حماية ذاتهم (DeGree & Snyder, 1985, P. 1515).

دوافع وأسباب إعاقة الذات

يلجأ الفرد إلى إعاقة الذات لعدة أسباب لعل من أهمها :

١/ حماية الذات: تعبر إعاقة الذات عن البحث عن أسباب النجاح في الأداء ، وأسباب الفشل التي يستبعد في ضوءها تقويم القدرة وبالتالي حماية مفهوم الذات ، لأن العلاقة وثيقة بين القدرة وقيمة الذات، ويرى البعض أن إعاقة الذات تحدث نتيجة عائق مكتسب وليس للقدرة المنخفضة وتشمل: استراتيجية خفض الجهد، أو الاندماج في قليل من الممارسة على المهام، أو المماثلة والتأجيل، وفي حالة الفشل تكون المبررات جاهزة مثل أن ضعف الجهد هو عذر ليس لضعف القدرة وإنما للمرض أو القلق (هشام الحسيني، ٢٠٠٩، ص ١١).

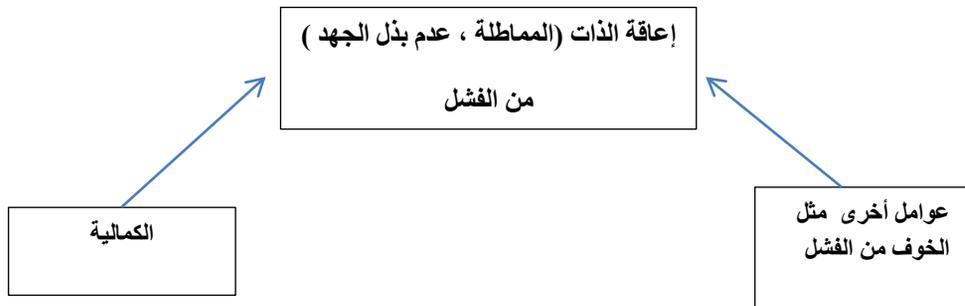
ففي حالات الفشل يجد الفرد عائقاً يكون سبباً للآداء الضعيف بدلاً من القدرة المنخفضة، فعلى سبيل المثال بدلاً من أن يقول لذاته (لقد فشلت في الاختبار لأنني غبي) يقول (لقد فشلت في الاختبار لأنني لم أتم جيداً الليلة الماضية)، وبذلك فالفرد يقوم باستبعاد ضعف القدرة، أما إذا نجح فيعزو ذلك إلى قدراته العالية (Schwinger, Wirthwein, Lemmer & Steinmayr, 2014, P. 745) ، وبالتالي فتسمح إعاقة الذات للفرد بعزو الفشل لأسباب خارجية وعزو النجاح لأسباب داخلية، وبالتالي حماية الذات في كلتا الحالتين (Sniezek, 2001, P. 20).

٢/ الكمالية اللاسوية: أشار Marshall, Forbes, Kearns & Gardiner (2008, P. 29) إلى أن هناك علاقة قوية بين الكمالية وإعاقة الذات، وأن الكمالية تعد في

بعض الأحيان أحدى العوامل التى تؤدى إلى سلوكيات إعاقه الذات لأنها تشتمل على الاعتقادات والإدراكات الخاطئة لدى الفرد، والتي تدفعه إلى عدد من المظاهر والسلوكيات والتي من أهمها " استراتيجية إعاقه الذات"، ويوضح شكل(١) طبيعة العلاقة بين الكمالية وإعاقه الذات.

وأشارت دراسة (Karner-Hutuleac 2014) ودراسة -Tadik, Akca & Ucak (2017) ودراسة (Azboy 2017) ودراسة (Alodat, Ghazal & Al-Hamouri 2020) إلى أنه يوجد ارتباط قوى بين الكمالية اللاسوية وإعاقه الذات، وقد أكدت نتائج دراسة نجلاء وداعة، وإسراء على (٢٠١٧) على العلاقة السببية بين الكمالية وإعاقه الذات، وأن الكمالية اللاتكيفية تؤثر بشكل مباشر فى إعاقه الذات .

٣/ الخوف من الفشل: أشار Marshall, Forbes, Kearns & Gardiner (2008,P.29) إلى أن الخوف من الفشل قد يؤدى بالفرد إلى استخدام استراتيجية إعاقه الذات ، وترى الباحثتان أن ذلك يرجع إلى إن الفرد الذى يعانى من الخوف من الفشل يبحث دائماً عن المبررات التى تجعله لايؤدى المهام خوفاً من الفشل فيها، وأكدت نتائج دراسة (Chen,Chen , lin, Kee & Shui 2009) أن الخوف من الفشل يتنبأ باستخدام الفرد سلوكيات إعاقه الذات، وأشارت نتائج دراسة (Bartels & Herman 2011) ودراسة (Molenaar,Willems, Verbunt& Goossens 2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من الفشل وإعاقه الذات .



نموذج (١) علاقة كل من الكمالية والخوف من الفشل بإعاقه الذات (Marshall, Forbes, Kearns & Gardiner ,2008,P.29)

ثالثاً : التشاؤم الدفاعي

يرى بيك أن لكل فرد توقعات تسبق مواجهته الأحداث والوقائع التي يتعرض لها، وإدراكه وتفسيره بل وتخيله، وغالبًا تكون مرتبطة بتوقعات نحو الذات والآخريين ونحو المستقبل، وهذه التوقعات قد تكون إيجابية، ومن ثم يصاحبها خبرات انفعالية سارة، وقد تكون هذه التوقعات سلبية (طه عبد العظيم، ٢٠٠٨، ص ١٢٩). ووفقا لبيك فإن الأفراد يستجيبون للأحداث انطلاقًا من المعاني التي يصفونها وينسبونها للأحداث والوقائع، وتلك المعاني تحدد رؤيته لذاته ولعالمه ولمستقبله (سيد جمعة، ٢٠٠١، ص ١٠٢) ويؤثر التشاؤم الدفاعي على استجابة الفرد لأحداث الحياة وفق توقعات تصطبغ بالتشاؤم، والتوقع السلبي لسير الأحداث، ومن ثم تتأثر استجابة الفرد وفقا لتلك التوقعات السلبية المسبقة.

حيث يعد التشاؤم الدفاعي استراتيجية معرفية يتم فيها تعيين توقعات منخفضة للأداء على الرغم من التاريخ من الأداء الجيد في مجال معين الشخص الذي يستخدم هذه الإستراتيجية يلعب جميع السيناريوهات التي قد تحدث ويعمل بجد لإعداد الموقف القادم. تؤدي هذه الاستراتيجية إلى استخدام القلق كدافع وبالتالي أداء جيد (Norem, 2001). ويعرفه بدر الأنصاري (١٩٩٨، ص ١٦، ١٧) بأنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيء للأحداث المستقبلية، على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيدًا في مواقف مشابهة في الماضي. والتشاؤم الدفاعي يهيء الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ويزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث، ومن ثم فيعد التشاؤم الدفاعي استراتيجية أو هدفًا يسعى إلى حماية الذات.

وهو استراتيجية معرفية تهدف إلى حماية قيمة الذات التي يستخدمها الأفراد القلقون، لمساعدتهم على إدارة قلقهم ولتمكنهم من العمل بإنتاجية، وخفض توقعاتهم من خلال إعداد أنفسهم لمواجهة الأحداث السيئة التي قد تحدث، مما يمكنهم من التخطيط والتصرف بفاعلية لتحقيق النجاح (عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥، ص ٤٧٣).

ووفقًا ل Norem & Illingworth فإن التشاؤم الدفاعي استراتيجية تحقق هدفين الأول هو حماية احترام الذات من احتمالية الفشل من خلال تحديد مستوى أدنى من التوقعات، والثاني هو مساعدة الفرد في مواجهة القلق الناتج عن الفشل المحتمل من خلال تحفيز الفرد على التفكير والتخطيط بفاعلية لجميع النتائج المحتملة الحدوث (Lim, 2009, P.319).

ويتضح مما سبق أن التشاؤم الدفاعي استراتيجية دفاعية سلبية يستخدمها الفرد لكي يحمي ذاته من خبراته الفشل، فيتكون لديه توقعات تشاؤمية نحو الذات أو الآخرين أو المستقبل بشكل عام ولكي يستطيع أن يواجه تلك الأحداث السلبية المتوقعة فإنه يتخذ إجراءات تحضيرية مسبقة لمواجهة تلك المعوقات والتحديات المتوقعة موجهتها، ورغم ما تمارسه تلك الاستراتيجية لحماية الأنا من القلق والتهديد فإنها تؤدي أيضا إلى تأثيرات سلبية.

وفي ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثان التشاؤم الدفاعي في ضوء البحث الحالي بأنه استراتيجية دفاعية تمثل تمهيدا لمواجهة الأحداث المثيرة للقلق من خلال التوقع السلبي للأحداث التي قد تؤثر سلبا على تحقيق الأهداف، وما يرتبط بها من مشاعر القلق التي تستثير الفرد لاتخاذ إجراءات لتجنب تلك النتائج السلبية، ويتضمن التوقعات المنخفضة لنتائج الأحداث، والانعكاسية الإيجابية التي تتمثل في بذل الجهد للتحكم في النتائج والسيطرة على القلق في سبيل تحقيق الأهداف.

أبعاد التشاؤم الدفاعي

يتكون التشاؤم الدفاعي وفقاً ل(Norem & Cantor (1989) من عمليتين هما: التوقعات الدفاعية وتشير إلى وضع توقعات منخفضة بشكل غير واقعي مسبقاً للأحداث، والانعكاس الإيجابي، ويشير إلى التفكير في النتائج المحتملة بناءً على تلك التقييمات. وقد أسفر التحليل العاملى الذى أجرته عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي(٢٠١٥) عن تحديد خمسة مكونات أساسية للتشاؤم الدفاعي لدى عينة من طلاب الجامعة هي التوقعات المنخفضة، تشتت الانفعالات السلبية، بذل الجهد، استرجاع الخبرات السابقة، الانعكاسية الإيجابية، وأشار أحمد محمد، ومجدى الدسوقي، وسالم شماس (٢٠٠٦) إلى ثلاثة أشكال للتشاؤم الدفاعي هي الشعور باليأس، والتشاؤم الدفاعي غير الواقعي، والتشاؤم الدفاعي الذاتي، كما أسفر التحليل العاملى الذى تم إجراؤه على عينة من طلاب الجامعة وفقاً لدراسة Ramirez-Maestre et al., (2020) عن تشعب مقياس التشاؤم الدفاعي على عاملين هما التوقعات السلبية والانعكاسية الإيجابية، وحدد على الجبورى وزهراء عبد (٢٠٢١) بعدان للتشاؤم الدفاعي حيث قاما ببناء مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب المرحلة الإعدادية موزع على مجالين هما حماية الذات، استثارة الدافعية .

وفى ضوء ما سبق فقد وجدت الباحثان أنه ثمة اتفاق على أن التشاؤم الدفاعى إلى جانب أنه يتضمن وجود توقعات تشاؤمية نحو المستقبل إلا أنه يتضمن أيضاً جهود سلوكية للسيطرة على القلق وتجاوز الصعوبات المتوقعة وفى ضوء ما سبق فقد تم إعداد مقياس التشاؤم الدفاعى لىتضمن بعدى التوقعات المنخفضة والانعكاسية الإيجابية وقد أسفر التحليل العاملى الذى أجرته الباحثان فى البحث الحالى عن تشبع مفردات مقياس التشاؤم الدفاعى المعد من قبلهما عن وجود العاملين، وتشير التوقعات المنخفضة : إلى التوقعات المتدنية التى يضعها الفرد لخطته المستقبلية نتيجة توقعه الأسوأ بسبب نظرتة المتشائمة، وضعف ثقته فى نفسه، وتعرف الانعكاسية الإيجابية: بأنها جهود الفرد التى يبذلها للتحكم فى النتائج غير السارة وتخفيف اثارها السلبية وما يرتبط بها من المحاولات التى يبذلها الفرد لتجنب تلك النتائج السلبية والسيطرة على القلق، والتوجه نحو الهدف.

الفرق بين التشاؤم الدفاعى وإعاقة الذات، والتشاؤم والتشاؤم الدفاعى، والتشاؤم الدفاعى والتفاؤل الدفاعى

على الرغم من أن التشاؤم الدفاعى يتشابه مع إعاقة الذات فكلاهما يعد استراتيجية دفاعية يستخدمها الأفراد لحماية تقديرهم لذاتهم ضد احتمال الفشل، إلا أن هناك عدداً من الطرق التى يختلف بها: حيث يرتبط التشاؤم الدفاعى بوضع توقعات منخفضة قبل الأداء التقييمى بصرف النظر عن النتائج السابقة، ويتعامل مع الأفكار أكثر من الأفعال، كما أن أحد جوانب التشاؤم الدفاعى هو التوقعات السلبية، ورغم أنها يمكن أن تودى إلى نتائج سلبية فإن للانعكاسية تأثيراً إيجابياً على النتائج، فى حين أن إعاقة الذات استراتيجية سلوكية أكثر، ويرى الباحثون دراسة الإعاقة الذاتية والتشاؤم الدفاعى من أجل فهم أكثر دقة للإعاقة الذاتية والتشاؤم الدفاعى (Hirabayashi, 2005).

ويتحدد الفرق بين التشاؤم والتشاؤم الدفاعى: أن التشاؤم كما عرفه (Wolman 1973) هو اتجاه أو سمة شخصية تصف أو تشخص من خلال الحزن والميل إلى الخوف من المستقبل والميل إلى فهم أو إدراك أغلب المواقف والأشياء على أنها غير جيدة (على عبد الرحيم، ٢٠١٤، ص ٩٠). وبذلك فإنه يختلف عن التشاؤم الدفاعى فى أن الأخير يتضمن اتخاذ إجراءات للسيطرة على النتائج السلبية المتوقعة.

وعلى الرغم من أن المتفائلين دفاعياً والمتشائمين دفاعياً يحققون الإنجاز بالتركيز على تجاوز المهمة وتحقيق الهدف إلا أن المتشائمين يشعرون بدرجة أقل من السيطرة وأكثر توتراً وأقل شعوراً بالاستمتاع من المتفائلين، ويشعر المتشائمون الدفاعيون بالتعب وأنهم خارج نطاق السيطرة مقارنة بالمتفائلون الدفاعيون، وقد يقوم المتشائمون الدفاعيون نتيجة لجهودهم الإدراكية الاستباقية بإعداد أنفسهم لاحتمال الفشل، وهم أقل ميلاً من المتفائلين لتفسير الملاحظات بطرق الحماية الذاتية، لأنهم أكثر حساسية للمعلومات والإشارات التي على الرغم من كونها غير مبهجة توفر نظرة ثاقبة حول كيفية تحسين الأداء في المستقبل (Norem & Cantor, 1989)

النظريات المفصلة للتشاؤم الدفاعي

١/ نظرية التشاؤم الدفاعي ل (Norem & Cantor, 1986)

يعد (Norem & Cantor, 1986) هما أول من تناولوا مفهوم التشاؤم الدفاعي ، ولاحظ أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات التشاؤم الدفاعي يضعون لأنفسهم توقعات منخفضة على الرغم من الخبرات السابقة الجيدة التي مروا بها ، ويشعرون بالقلق الشديد قبل أداء أى مهمة، ويعملون على التخطيط المسبق للنتائج السلبية عكس الأشخاص المتفائلون الذين يضعون لأنفسهم توقعات عالية بناءً على تجاربهم السابقة الناجحة ويشعرون بالاجابية والهدوء (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston & Brower, 1987, P. 1180)

ويعد التشاؤم الدفاعي (Norem & Cantor, 1986) استراتيجية دفاعية يستخدمها طلاب الجامعات بشكل كبير لحماية الذات حيث يضع الأفراد توقعات أقل من التقديرات الواقعية ، ويفكرون في جميع النتائج المحتملة للأحداث القادمة ، مما يساعدهم على التقليل من القلق الذى يشعرون به ، وهناك عنصران للتشاؤم الدفاعي هما: التوقعات السلبية (وضع توقعات منخفضة)، والانعكاسية الايجابية (التخطيط لجميع النتائج محتملة الحدوث قبل الأداء) ومن ثم فالتشاؤم الدفاعي يحقق هدفين للفرد: حماية قيمة الفرد الذاتية من الفشل المحتمل من خلال وضع مستوى أدنى من التوقعات، ومساعدة الفرد فى التخلص من القلق نتيجة الفشل المحتمل والتخطيط لجميع النتائج المحتملة القادمة (Lim, 2009, P. 319).

٢/ نظرية التحليل النفسى: يرجع فرويد السلوك الإنسانى إلى الدوافع التى قسمها بدوره إلى دوافع شعورية وغير شعورية، وقد يلجأ الفرد لتحقيق التكيف إلى استخدام ميكانزمات الدفاع Defense Mechanisms للتغلب على حالة التوتر والقلق الناتجة عن الصراعات والاحباطات.

ويرى فرويد أن هناك سمات وانفعالات معينة ترتبط بمرحلة معينة من مراحل الطفولة المبكرة، وعلى الرغم من أنها حلت محلها سمات وانفعالات أكثر نضجاً إلا أن هذه السمات تستمر نشطة فى الشخصية، ويمكن أن تصبح صفات دائمة فى شخصية الراشد، وينطبق هذا على السلوك السوى والشاذ، وعليه فقد قدم إقتراحاً مؤداه أن مراحل تطور الشخصية يسببها أو يصاحبها فى أوقات مختلفة بروز أهمية أجزاء مختلفة من الجسم يرتبط بها الاحساس باللذة نتيجة إشباع الحاجات الأمر الذى يسبب التثبيت عند مرحلة معينة من مراحل النمو، ومن سمات الشخصية التى ترتبط بالمرحلة الفمية "التفاؤل مقابل التشاؤم" حيث يرتبط التشاؤم بإدراك الفرد عدم وجود ما يبعث على التفاؤل وصعوبة انجاز أقل الأعمال الأمر الذى يستثير لدى الفرد قدراً من الخوف والقلق وتوقع أسوأ النتائج حتى لو كان احتمال حدوثها فى أدنى درجاته (محمد السيد عبدالرحمن، ١٩٩٨).

٣/ النظرية السلوكية : وفقاً لنظرية الارتباط لثرونديك فقد صاغ " قانون تهيؤ المتعلم Law of Learner As Set" أى اتجاه المتعلم أو نزوعه للاستجابة نحو موقف خارجى، فأية حالة عقلية أو أى عمل فى موقف ما لا يؤدي إلى ضيق يصبح مرتبطاً بذلك الموقف، وبالتالي إذا تكرر حدوث الموقف ذاته فالإحتمال الغالب هو أن تحدث الحالة العقلية ذاتها(أو العمل ذاته)، وكلما زاد الرضا عن هذه الحالة كلما زاد ارتباطها بالموقف. وعلى العكس من ذلك فإن أية استجابة لموقف ما تؤدي إلى ضيق لا ترتبط بذلك الموقف وكلما زاد الضيق كلما ضعف ارتباطها بالموقف. كما طرح ثرونديك فرضية الأثر اللاحق يؤثر على الارتباطات عن طريق استدعاء الأفكار من تلقاء ذاتها أو بفعل عوامل مشابهة فى الذهن، فتذكر إنسان ما لنتيجة سابقة يجعله يعطى الاستجابة ذاتها فى محاولة تالية أو أن يغيرها وفقاً لرغبته فى الحصول أو عدم الحصول على النتيجة ذاتها مرة أخرى (مصطفى ناصف، ١٩٨٣).

الأثار الناتجة عن التشاؤم الدفاعي

إن المتشائمين دفاعياً لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي، حيث ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتزداد حدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور (عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥، ص ٤٧٢)، ويشير Norem& Cantor (1989) إلى أن الإنعكاسية التي يتضمنها التشاؤم الدفاعي سمة مهمة لاستراتيجية التشاؤم الدفاعي التي تساعد في السيطرة على القلق في المواقف التي قد يكون القلق (فهو نتيجة للتشاؤم) فيها غير مبرر، كما أن الأفراد الذين يستخدمونه يتجنبون العلاجات المعجزة أي ذات الفاعلية المشكوك فيها، وينخرطون في رعاية صحية أكثر وقائية، وأقل احتمالية للاستسلام وخداع الذات.

وأشار Norem&Andreas(2006) إلى أن الأفراد المتشائمين دفاعياً تحفزهم النتائج السلبية المحتملة للوقوف على العمل بجد أكبر من أجل النجاح، وبالرغم من أن المتشائمين الدفاعيين قلقون لكنهم ليسوا متأكدين من ظهور مواقف سلبية، فإنهم مازالو يشعرون أنهم قادرون على التحكم في نتائج توقعاتهم المستقبلية، كما إن المتشائمين الدفاعيين لديهم إحترام منخفض للذات (على الجبوري، وزهراء عبد، ٢٠٢١، ١٦٤)

وعلى الرغم من الجوانب الإيجابية للتشاؤم الدفاعي إلا أنه ينتج عنه العديد من التأثيرات السلبية إذ يشير Norem& Cantor (1989) إلى أن الوقت الذي يبذله المتشائمون دفاعياً في التخطيط لنتائج سلبية غير محتملة يكاد يكون أكثر تكلفة من الناحية النفسية، كما أن النظرة التشاؤمية قد تقودهم إلى الاكتئاب وتؤثر وظيفياً على سلوكهم، وقد أثبتت نتائج دراسة Wilkos (2009) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي وقلق الامتحان، ويرى أحمد محمد، ومجدى الدسوقي، وسالم شماس(٢٠٠٦) أن التشاؤم الدفاعي يلازمه حالة من القلق العام الذي ينعص على الفرد حياته، إلا أن المتشائمين الدفاعيين لا يسمحون للانشغالات المنغصة أن تقف في طريقهم أو تكون عائقاً في الوصول إلى أهدافهم، وبدلاً من ذلك فإنهم يستخدمون كل مافي هذه الطاقة السلبية ليساعدهم في ضمان تحقيق النجاح، والمتشائم الدفاعي يبذل مافي وسعه ليستثمر أي شيء لمصلحته.

كما أثبتت نتائج دراسة Reddy&Sowrirajan(2020) أن الأشخاص ذوي التشاؤم الدفاعي لديهم مجموعة من الأفكار السلبية التلقائية التي تسيطر عليهم، وأوضحت نتائج دراسة Bajcar&Babiak(2020) أن من سمات المتشائمين الدفاعيين العصابية إذ وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والعصابية. وأثبتت نتائج دراسة Thakre & Sebastian(2021) أن الأشخاص ذوي التشاؤم الدفاعي يتمتعون بدرجة عالية من الكمالية اللاسوية، حيث ارتبط التشاؤم الدفاعي إيجابياً بالكمالية اللاسوية .

كما إن المتشائمين الدفاعيين لديهم إحترام منخفض للذات (على الجبوري ، وزهراء عبد، ٢٠٢١، ١٦٤)، وأكدت ذلك دراسة Canedo,Rodríguez, Fernández & (2018) Arias التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم الدفاعي واحترام الذات .

رابعاً : العلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي

أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات مثل دراسة Yavuzer(2015) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الميل نحو إعاقة الذات وتقدير الذات، والتشوهات المعرفية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات، وأن التشوهات المعرفية (النقد الذاتي، واللوم الذاتي، واليأس، ووالانشغال بالخطر)، وتقدير الذات يمكنهم التنبؤ بالميل لإعاقة الذات، وأن الأفراد ذو المستوى المرتفع من التشوهات المعرفية لديهم مستوى مرتفع أيضاً من إعاقة الذات.

كما أوضحت نتائج دراسة Zhang (2008) أن التشوهات المعرفية تلعب دوراً في ميكانزمات الدفاع النفسية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة المشكلات.

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي مثل دراسة عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي (٢٠١٥) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين متوسطى درجات طلاب الجامعة مرتفعى ومنخفضى إعاقة الذات فى التفاؤل الاستراتيجى والتشاؤم الدفاعى وجودة الحياة، والكشف عن الفروق التى تعزى لكل من النوع، ومنطقة السكن، والتخصص الدراسى فى إعاقة الذات، والتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين إعاقة الذات والتفاؤل الاستراتيجى، والتشاؤم الدفاعى، وجودة الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات منخفضى ومرتفعى إعاقة

الذات فى جودة الحياه، والتشاؤم الدفاعى والتفاؤل الاستراتيجى فى اتجاه منخفضى إعاقة الذات، وعدم وجود فروق تعزى للنوع والتخصص ومنطقة السكن فى إعاقة الذات، كما أظهرت النتائج أن متغير إعاقة الذات يتوسط العلاقة بين التفاؤل الاستراتيجى والتشاؤم الدفاعى وجودة الحياه .

ودراسة (Elliot & Church 2003) التى أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعى وإعاقة الذات، أشارت نتائج دراسة (Martin, Marsh, & Debus, 2003) أن إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى من الاستراتيجيات التى يستخدمها الأفراد لحماية ذواتهم.

ينضح من الأطر النظرية والدراسات السابقة التى تم الاطلاع عليها أن للتشوهات المعرفية تأثير سلبي على الصحة النفسية للفرد إذ تؤدي إلى الشعور بالقلق والاحباط والاكتئاب، وإلى الشعور بالعجز والنقص وعدم الكفاية، ولكي يحمى الفرد ذاته من كل هذه الآثار السلبية يلجأ إلى استخدام بعض الاستراتيجيات الدفاعية السلبية التى قد تحميه من هذه المشاعر وتحافظ على صورة ذاته كإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعى، إلا إن هاتين الاستراتيجيتين تجعلان الفرد غير قادر على مواجهة العقبات للوصول إلى أهدافه بإيجابية وتستهلك طاقته النفسية.

وعلى الرغم من وجود دراسات سابقة أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات، ودراسات أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى إلا أن هذه الدراسات لم تتناول التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث (التشوهات المعرفية، وإعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعى)، وفى ضوء ذلك يمكن صياغة فروض البحث كما يلي

فروض البحث

- ١/ توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على كل من (أبعاد التشوهات المعرفية و إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى) لدى طلاب الجامعة .
- ٢/ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة فى أبعاد التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى تعزى للنوع (ذكور / إناث) .

٣/ توجد علاقات سببية مباشرة وغير مباشرة بين كل من أبعاد التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب الجامعة .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي - السببي المقارن حيث تم قياس متغيرات " التشوهات المعرفية ، وإعاقة الذات ، والتشاؤم الدفاعي " ، كما تم دراسة العلاقات السببية بين المتغيرات للوصول لأفضل نموذج يوضح علاقات التأثير المباشر وغير المباشرة بين هذه المتغيرات

ثانياً : عينة البحث

تكونت عينة البحث الأساسية من (٤٧٧) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان من كليات (التربية، والحقوق، والخدمة الاجتماعية) بواقع (٥٨ طالب)، (٤١٩ طالبة)، من الفرق الأربعة، وبلغت أعمار العينة بين (١٦-٢٢ عاماً) بمتوسط عمري قدره (١٧,٧١) وانحراف معياري (١,٤٣٠) ، وقد تم تطبيق أدوات البحث الثلاثة على هذه العينة بعد التحقق من خصائصهما السيكمترية .

ثالثاً : أدوات البحث

استخدمت الباحثتان أدوات البحث الآتية

- ١- بطارية التشوهات المعرفية (إعداد / أحمد هارون ، ٢٠١٧ أ)
- ٢- مقياس إعاقة الذات (إعداد/الباحثتان) .
- ٣- مقياس التشاؤم الدفاعي (إعداد / الباحثتان)

وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات البحث من خلال تطبيقها على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان ممن تتراوح أعمارهم بين (١٧ - ٢٢ عام) بمتوسط عمري قدره (١٨,٤١) وانحراف معياري (١,٥٨٢) .

وفيما يلي شرح أدوات البحث

١/ بطارية التشوهات المعرفية (إعداد / أحمد هارون ، ٢٠١٧ أ)

تكونت بطارية التشوهات المعرفية من (١٦٥) مفردة موزعة على (١٢) مقياس فرعى يمثلون أبعاد التشوهات المعرفية هي (الترشيح السلبي، التفكير المتطرف، تعميم الفشل، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، التضخيم، الشخصنة، القواعد الالزامية، المبالغة فى الأهداف، لوم النفس، الجمود الفكرى) حيث تشير درجة كل مقياس فرعى إلى ارتفاع هذه الفكرة المشوهة لدى الفرد ، وقد قام معد المقياس بإجراء التحليل العاملى الاستكشافى الذى أسفر عن تشبع مفردات البطارية على (١٢) عامل، فسرت (٨٤ % من التباين الكلى)، ثم قام بالتحقق من ثبات كل مقياس من مقاييس بطارية التشوهات المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٦٤١ إلى ٠,٧٦٩)

وقد تناولت الباحثتان فى هذا البحث ثمانية مقاييس للتشوهات معرفية فقط هما (الترشيح السلبي ويضم ١٥ عبارة، التفكير المتطرف ويضم ١٣ عبارة ، التعميم السلبي الزائد ويضم ١٤ عبارة ، قراءة الأفكار ويضم ١٤ عبارة، التهويل ويضم ١٤ عبارة، التهوين ويضم ١٥ عبارة، المبالغة فى الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ويضم ١٢ عبارة ، لوم النفس وجدل الذات ويضم ١٢ عبارة) وقد استندت الباحثتان فى اختيار هذه التشوهات المعرفية إلى نظرية العلاج المعرفى، والدراسات السابقة التى تم الاطلاع عليها، وخصائص المرحلة العمرية حيث قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية على (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة للتعرف على أكثر التشوهات المعرفية التى تسيطر على طلاب الجامعة، حيث تم عرض عليهم اثنتى عشر من الأفكار المشوهة وتعريفاتها تم تحديدها وفقاً لنظريات العلاج المعرفى، والدراسات السابقة، والتى حددها أحمد هارون (٢٠١٧ أ) فى بطارية التشوهات المعرفية، وطلبنا منهم تحديد أكثر التشوهات وأخطاء التفكير التى قد يلجأون لاستخدامها وتسيطر عليهم عند التعرض لمواقف ضاغطة ، ثم قامت الباحثتان بتحليل الاستجابات والاستقرار على التشوهات الثمانية .

وقد قامت الباحثتان بإعادة التحقق من ثبات أبعاد التشوهات المعرفية الثمانية بطريقتى التجزئة النفسية وألفا كرونباخ وكانت معاملات الثبات كما هو موضح بالجدول التالى

جدول (١)
معاملات ثبات التشوهات المعرفية

معامل ثبات الفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية		عدد العبارات	التشوهات المعرفية
	معامل ثبات جوتمان	معامل ثبات سبيرمان براون		
٠,٨٣٥	٠,٨٩٣	٠,٩٠٩	١٥	الترشيح السلبي
٠,٧٦٣	٠,٨٣٥	٠,٨٣٥	١٣	التفكير المتطرف
٠,٩١٧	٠,٩٠٠	٠,٩٠١	١٤	التعميم السلبي الزائد
٠,٨٥١	٠,٨٧٢	٠,٨٧٢	١٤	قراءة الأفكار
٠,٨٦٢	٠,٨٦٥	٠,٨٥٩	١٤	التهويل
٠,٨٦٦	٠,٨٦٦	٠,٨٦٩	١٥	التهوين
٠,٨٩٨	٠,٩٢١	٠,٩٢٧	١٢	المبالغة فى الأهداف والمستويات ومعايير الأداء
٠,٩١٦	٠,٨٩٦	٠,٨٩٧	١٢	لوم النفس وجدد الذات

يتضح من الجدول السابق (١) أن جميع معاملات الثبات للتشوهات المعرفية معاملات ثبات مرتفعة.

٢/ مقياس إعاقة الذات (إعداد/الباحثان).

وجدت الباحثان ضرورة إعداد مقياس لإعاقة الذات لعدة أسباب منها: ندرة الدراسات والمقاييس العربية التى تناولت إعاقة الذات لدى طلاب الجامعة، وكذلك ندرة المقاييس الموقفية التى تقيس إعاقة الذات السلوكية حيث ترى الباحثان أن هذا البعد من الصعب قياسه من خلال العبارات التقديرية ، بالإضافة إلى عدم ملاءمة المقاييس الأجنبية وعباراتها مع عينة البحث الحالى وأهداف وثقافة المجتمع المصرى، كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها ، وقلة عدد عباراتها مما قد يؤثر بالسلب على فهم الطالب للعبارة .
ولإعداد المقياس قامت الباحثان بعدة خطوات تمثلت فى: الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التى تناولت المفهوم بالدراسة، وكذلك المقاييس العربية والأجنبية مثل مقياس إعاقة الذات (Jones & Rhodewalt,1982) ومقياس إعاقة الذات (عفاف جعيس ، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥) ، ومقياس إعاقة الذات لدى الرياضيين(صبا فرحان، ٢٠١٧)، ومقياس الإعاقة الذاتية للرياضيين(موفق خضير، ورعد حمزة، ٢٠١٩)، ومقياس إعاقة الذات الأكاديمية (Gupta &Geetika,2020) واستفادت الباحثان من هذه المقاييس فى وضع بعض العبارات والمواقف التى تحمل معنى إعاقة الذات .

ثم قامت الباحثتان بإعداد المقياس في ضوء الأطر النظرية وخصائص العينة، وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من بعدين هما: إعاقة الذات السلوكية وتكون من ١٥ موقف، وإعاقة الذات الإدعائية وتكون من ١٧ عبارة تقريرية.

ثم قامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التي يتم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالي

الخصائص السيكومترية لمقياس إعاقة الذات

أ : صدق المقياس

أ-١) الصدق الظاهري ١ (باستخدام العرض على المحكمين) : عرض المقياس في صورته الأولية على (٥ محكمين ٢) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بجامعة حلوان وعين شمس وجامعة الزقازيق لإبداء الرأي حول ارتباط المفردات ببعدي المقياس وبالمقياس ككل، وللتأكد من سلامة اللغة وإجراء أية تعديلات أو إضافة للمقياس، وقد تم الاتفاق على البعدين التي سبق وتم تحديدهم ، وتم تعديل صياغة بعض العبارات والمواقف بناءً على توجيهات السادة المحكمين ، ولم يتم حذف أى موقف أو عبارة، وأصبح المقياس يتكون من (٣٢ مفردة).

ثم قامت الباحثتان بالتحقق من ارتباط جميع مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ولم ترتبط المفردتين (١٨ ، ٣٠) ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس لذلك تم حذفهما من المقياس قبل إجراء الصدق المرتبط بالمحك .

أ-٢) صدق المحك : قامت بإجراء صدق المحك من خلال تطبيق مقياس إعاقة الذات (إعداد الباحثتان)، ومقياس إعاقة الذات (إعداد: عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥) كمحك خارجي مستقل ، في نفس الوقت وعلى نفس العينة (١٣٤ طالبة وطالبة من طلاب جامعة حلوان) وتم حساب معامل الارتباط الخطى لبيرسون بين مقياس إعاقة الذات، والمحك

Content Validity ^١

^٢ تتوجه الباحثتان بكل الشكر والتقدير إلى الأساتذة محكمين مقياسي إعاقة الذات ، والتشاؤم الدفاعي ، وهم أ.د / محمد السيد عبد الرحمن ، أ.د / سلوى عبد الباقي ، أ.د / تامر شوقي ، أ.م.د/ وهام همام السيد ، أ.م.د/ خالد عثمان .

الخارجي، وبلغت قيمته (٠,٩٨٥**) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالصدق .

ب : الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان) من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتية

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة البعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات البعد الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة
**٠,٣٨٩	**٠,٤٢٥	١١	**٠,٤٥٩	**٠,٥٣٣	٦	**٠,٣٥٥	**٠,٤٥١	١
**٠,٤٦٢	**٠,٤٩٤	١٢	**٠,٣٥٩	**٠,٤١٥	٧	**٠,٣٢٥	**٠,٤١٤	٢
**٠,٥١٥	**٠,٥١٦	١٣	**٠,٣١٨	**٠,٤٠٨	٨	**٠,٣٩٣	**٠,٤٣٨	٣
**٠,٤٠٣	**٠,٤٢٨	١٤	**٠,٣٧١	**٠,٣٩٩	٩	**٠,٥٢٩	**٠,٥٢٦	٤
**٠,٤٥٣	**٠,٤٩٧	١٥	**٠,٤٢٩	**٠,٤٧٤	١٠	**٠,٤٦٨	**٠,٥٤٨	٥
معاملات الارتباط بين مفردات البعد الثاني والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة
**٠,٤٦٠	**٠,٥٠٥	٢٧	**٠,٣٦٨	**٠,٣٥٧	٢٢	**٠,٤٤٢	**٠,٥٠٣	١٦
**٠,٥٠١	**٠,٥٣٠	٢٨	**٠,٤١٥	**٠,٤٦٣	٢٣	**٠,٥١١	**٠,٦٠١	١٧
**٠,٢٣٦	**٠,٣٤٠	٢٩	**٠,٤٧١	**٠,٤٩٥	٢٤	**٠,٣٥٧	**٠,٢٧٦	١٩
**٠,٥٤٣	**٠,٥٩٥	٣١	**٠,٤٠٢	**٠,٤٤٢	٢٥	**٠,٣٢٥	**٠,٤٤٥	٢٠
**٠,٣٩١	**٠,٥٣٦	٣٢	**٠,٤٠٠	**٠,٣٢٢	٢٦	**٠,٣٨٨	**٠,٥١٩	٢١

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية للمقياس	إعاقه الذات الادعائية	إعاقه الذات السلوكية	البعد
**٠,٨٩٤	**٠,٥٩٠	----	إعاقه الذات السلوكية
**٠,٨٨٩	-----		إعاقه الذات الادعائية

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

ج: ثبات المقياس

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان ثم قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفي الاختبار (الزوجى والفردى) للمقياس ككل وكذلك لكل بعد، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات .

جدول (٤)
معاملات ثبات مقياس إعاقة الذات

المتغير	عدد المفردات	ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	جوتمان
إعاقة الذات السلوكية	١٥	٠,٧٣٥	٠,٧٥٦	٠,٧٥٥
إعاقة الذات الادعائية	١٥	٠,٧٤١	٠,٧٨٩	٠,٧٨٩
إعاقة الذات ككل	٣٠	٠,٨٣٢	٠,٨٣٧	٠,٨٣٧

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الفا كرونباخ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار .

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثتان بحذف العبارات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها، ما ترتب على ذلك إعادة ترقيم العبارات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس.

• الصورة النهائية لمقياس إعاقة الذات وكيفية تصحيح المقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من (بعدين) تشتمل على (٣٠ مفردة) تهدف إلى قياس مدى إعاقة الذات لدى طلاب الجامعة، ويتكون البعد الأول (إعاقة الذات السلوكية) من ١٥ موقف كل موقف يتضمن ثلاث استجابات على الطالب اختيار الاستجابة التي تعبر عن وجهة نظره وبذلك تتراوح بدائل الإجابة ما بين (١ ، ٢ ، ٣)، ويتكون البعد الثاني (إعاقة الذات الإدعائية) من ١٥ عبارة تفريرية ، على المفحوص أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة من العبارات وذلك وفقاً للتدرج الثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) حيث تعطى العبارات الموجبة على هذا البعد (التي تحمل معنى إعاقة الذات الادعائية) (٣ - ٢ - ١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السالبة (١ - ٢ - ٣) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٩٠ - ٣٠) ، حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى إعاقة الذات لدى الطالب ، وتشير الدرجة (من

٩٠ إلى ٥٦) إلى مستوى مرتفع من إعاقة الذات ، والدرجة (٥٥ - ٤٦) إلى مستوى متوسط من إعاقة الذات ، والدرجة (٤٥ - ٣٠) إلى مستوى منخفض من إعاقة الذات ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (٥)

مفردات المقياس موزعة على بعدى إعاقة الذات (الصورة النهائية)

المجموع	عدد المفردات	أرقام المفردات	عومل المقياس
٣٠ مفردة	١٥	١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	إعاقة الذات السلوكية
	١٥	-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦ ٣٠-٢٩-٢٨	إعاقة الذات الادعائية

٣/ مقياس التشاؤم الدفاعي (إعداد / الباحثان)

وجدت الباحثان ضرورة إعداد مقياس للتشاؤم الدفاعي لندرة الدراسات والمقاييس العربية التي تناولت التشاؤم الدفاعي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى عدم ملائمة المقاييس الأجنبية وعباراتها مع عينة البحث الحالي وأهداف وثقافة المجتمع المصري.

وقد قامت الباحثان في سبيل إعداد المقياس الحالي بالاستفادة من الإطار النظري الذي تم إعداده حول التشاؤم الدفاعي، كما تم الاطلاع على الدراسات السابقة والاستفادة مما اشتملت عليه من أدوات لتقدير التشاؤم الدفاعي مثل (عفاف جعيس، ومصطفى الحديبي، ٢٠١٥)، (أحمد محمد ومجدى الدسوقي وسالم شماس، ٢٠٠٦)، (على الجبوري وزهراء عبد ، ٢٠٢١)، (Norem & Cantor, 1989)، (Ramirez-Maestre et al., 2020) وفي ضوء ذلك استقرت الباحثان على أبعاد التشاؤم الدفاعي وهما بعدين أساسيين : التوقعات المنخفضة وقد اشتمل على (١٥) عبارة تقريرية، والبعد الثانى الانعكاسية الايجابية واشتمل على (١٥) عبارة تقريرية، وبذلك تكون المقياس فى صورته المبدئية من (٣٠) عبارة.

ثم قامت الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التى يتم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالى

الخصائص السيكومترية لمقياس التشاؤم الدفاعي

أ : صدق المقياس

أ-١) الصدق الظاهري (باستخدام العرض على المحكمين) : عرض المقياس فى صورته الأولى على (٥ محكمين) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بجامعة حلوان وعين شمس و الزقازيق لإبداء الرأى حول ارتباط المفردات ببعدى المقياس وبالمقياس ككل،

وللتأكد من سلامة اللغة وإجراء أية تعديلات أو إضافة للمقياس، وقد تم الاتفاق على البعدين التي سبق وتم تحديدهم ، وتم تعديل صياغة بعض المفردات وحذف بعض المفردات بناءً على توجيهات السادة المحكمين ، فأصبح المقياس يتكون من (٢٨ مفردة).

ثم قامت الباحثتان بالتحقق من ارتباط جميع مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ولم ترتبط المفردات (٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢١، ٥) ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس لذلك تم حذفها من المقياس قبل إجراء التحليل العاملي.

أ- (٢) صدق التحليل العاملي: أجرت الباحثتان أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي ل(٢٣ مفردة) باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، والتي وضعها "هوتلنج Hottelling" حيث أنها تؤدي إلى تشعبات دقيقة ، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٠,٨٦) ، وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة . كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي ، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل ، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ + - ٠,٣) أو أكثر ، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس التشاؤم الدفاعي للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ٢٠١٠، ص ٦٠٣)، وبناءً على هذا المحك يتم استبعاد المفردات التي يقل تشعبها عن (٠,٣) ، ولم تجد الباحثتان أية مفردات تشعبها أقل من (٠,٣٠)، فأصبح المقياس يتكون من (٢٣) مفردة

وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته عن عاملين جوهريين حيث حددت الباحثتان توزيع المفردات على عاملين، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي (٣٦,٦٤٣ ٪)، وتوضح الجداول التالية تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول: تشبعت عليه (١٥ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٦٧٧ : ٠,٣٠٣) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٦)

تشبعات مفردات العامل الأول.

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٢	٠,٦٧٧	٨	٠,٦٠٣
١	٠,٦٧٢	٩	٠,٦٠١
٥	٠,٦٦٢	٣	٠,٥٩٢
١١	٠,٦٤٠	١٢	٠,٥٢٠
٤	٠,٦٢٣	١٤	٠,٥٠٣
٦	٠,٦١٥	١٣	٠,٤٩٧
١٥	٠,٦١٤	٢٤	٠,٣٠٣
٧	٠,٦٠٤		
الجذر الكامن		٥,٦٦٧	
النسبة المئوية للتباين		٢٤,٦٤٠ ٪	

تدور مفردات هذا العامل حول التوقعات المتدنية التي يضعها الفرد لخطئه المستقبلية نتيجة توقعه الأسوأ بسبب نظريته المتشائمة، وضعف ثقته في نفسه ، لذلك أطلق على هذا العامل التوقعات المنخفضة.

العامل الثاني : تشبعت عليه (٨ مفردات) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٣٧٣ : ٠,٥٩٢) كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٧)

تشبعات مفردات العامل الثاني.

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١٦	٠,٦٠٣	١٩	٠,٥٣١
٢٢	٠,٥٧٩	٢٠	٠,٥١٤
١٧	٠,٥٧٨	٢٣	٠,٤٢٧
١٨	٠,٥٤٨	١٠	٠,٣٦٦
الجذر الكامن		٢,٧٦١	
النسبة المئوية للتباين		١٢,٠٠٤ ٪	

تدور مفردات هذا العامل حول جهود الفرد التي يبذلها للتحكم في النتائج غير السارة وتخفيف اثارها السلبية وما يرتبط بها من المحاولات التي يبذلها الفرد لتجنب النتائج السلبية والسيطرة على القلق، والتوجه نحو الهدف، لذلك أطلق على هذا العامل الانعكاسية الايجابية.

ب : الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٣٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان) من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتية

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة
**٠,٣٦٤	**٠,٤٦٨	١٢	**٠,٦٥٣	**٠,٦٤٥	٦	**٠,٦٥٨	**٠,٦٩٠	١
**٠,٤٣٠	**٠,٥١١	١٣	**٠,٥٩٦	**٠,٦١٨	٧	**٠,٦٥١	**٠,٦٨٨	٢
**٠,٤١٠	**٠,٥١١	١٤	**٠,٦٠١	**٠,٦٢٨	٨	**٠,٥٧٥	**٠,٦١٥	٣
**٠,٥٧٤	**٠,٦١٧	١٥	**٠,٥٣٣	**٠,٥٩٨	٩	**٠,٥٦٣	**٠,٦١٨	٤
**٠,٤٢٧	**٠,٤٠٦	٢٤	**٠,٤٢٠	**٠,٥٧٨	١١	**٠,٦٥٢	**٠,٦٩٠	٥
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثاني والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الثاني	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الثاني	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الثاني	رقم المفردة
**٠,١٨٩	**٠,٥٧٥	٢٢	**٠,٤٣٢	**٠,٥٩٥	١٨	**٠,٣٤٩	**٠,٤٤٤	١٠
**٠,٢٤٤	**٠,٤١٨	٢٣	**٠,٣٢٣	**٠,٤٦٤	١٩	**٠,٤٩٣	**٠,٦١٢	١٦
			**٠,٤١٠	**٠,٥٦٢	٢٠	**٠,٤٦٨	**٠,٦١٥	١٧

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية للمقياس	الانعكاسية الايجابية	التوقعات المنخفضة	العامل
**٠,٩١٣	**٠,٢٨٣		التوقعات المنخفضة
**٠,٥٦٩			الانعكاسية الايجابية

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) مما

يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

ج: ثبات المقياس

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان ثم قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفى الاختبار (الزوجى والفردى) للمقياس ككل وكذلك لكل بعد، ويوضح الجدول التالى معاملات الثبات .

جدول (١٠)

معاملات ثبات مقياس التشاؤم الدفاعى

المتغير	عدد المفردات	ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	جوتمان
التوقعات المنخفضة	١٥	٠,٨٦٨	٠,٨٧٧	٠,٨٦٨
الانعكاسية الايجابية	٨	٠,٦٤٧	٠,٧٢٣	٠,٧٢٢
التشاؤم الدفاعى ككل	٢٣	٠,٨٢٨	٠,٨٧٥	٠,٨٧٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الفا كرونباخ ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار .

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثتان بحذف العبارات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها، ما ترتب على ذلك إعادة ترقيم العبارات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس.

• الصورة النهائية لمقياس التشاؤم الدفاعى وكيفية تصحيح المقياس

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (عاملين) تشتمل على (٢٣ مفردة) تهدف إلى قياس مستوى التشاؤم الدفاعى لدى طلاب الجامعة ، ويتكون العامل الأول (التوقعات المنخفضة) من ١٥ مفردة ، ويتكون العامل الثانى (الانعكاسية الإيجابية) من ٨ مفردات ، على المفحوص أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة من العبارات وذلك وفقاً للتدرج الثلاثى (دائماً - أحياناً - أبداً) حيث تعطى العبارات الموجبة (التى تحمل معنى التشاؤم الدفاعى) (٣ - ٢ - ١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السالبة (١ - ٢ - ٣) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٣ : ٦٩) ، حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى التشاؤم الدفاعى لدى الطالب ، وتشير الدرجة (من ٤٧ إلى ٦٩) إلى مستوى مرتفع من التشاؤم الدفاعى، والدرجة (٣٨ - ٤٦) إلى مستوى متوسط من التشاؤم الدفاعى ، والدرجة (٢٣ - ٣٧) إلى مستوى

منخفض من التشاؤم الدفاعي ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (١١)

مفردات المقياس موزعة على عاملي التشاؤم الدفاعي (الصورة النهائية)

مجموع	عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
٢٣ مفردة	١٥	١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢	التوقعات المنخفضة
	٨	٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦	الانعكاسية الايجابية

نتائج البحث ومناقشتها

قبل عرض نتائج البحث، تم حساب الإحصاءات الوصفية لبيانات متغيرات البحث؛ وذلك

للتحقق من اعتدالية توزيع تلك المتغيرات، كما هو موضح بجدول (١٢)

جدول (١٢)

الإحصاءات الوصفية لبيانات عينة البحث على متغيرات البحث (ن = ٤٧٧)

التفطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	متغيرات البحث	التشوهات المعرفية
٠.٠٢-	٠.٢٧٨	٩.٢٥	٣٨	٣٨.٤١	الترشيح السلبي	
٠.٠٧٩	٠.٣٠٤	٦.٩٦	٣٠	٣٠.٥٩	التفكير المتطرف	
٠.٠٧٩-	٠.٥٩	١٠.٧٢	٣١	٣١.٩٨	التعميم السلبي الزائد	
٠.١٧	٠.٤٧	٨.٦	٣١	٣٢.٥١	قراءة الأفكار	
٠.٤١-	٠.١٩	١٠.٠٦	٣٦	٣٧.٣١	التحويل	
٠.١٠٦	٠.٧٥	١٠.٤٩	٢٧	٢٨.٥٩	التحويل	
٠.٠٥٧	٠.٠٥	٨.٩	٣٦	٣٦.١٥	المبالغة في الأهداف	
٠.١٩٣-	٠.٠١-	٩.٧٥	٣٧	٣٧.١١	لوم النفس وجلد الذات	
٠.٢١٤-	٠.١	٧.٦٤	٥٢	٥٢.٠٩	إعاقاة الذات	
٠.٠٦١-	٠.٢٢	٦.٣٢	٤٤	٤٤.١١	التشاؤم الدفاعي	

ينضح من جدول (١٢) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات البحث قريبة من قيم

الوسيط، وأن جميع قيم الالتواء والتفطح كانت أقل من ± 2 و ± 7 على الترتيب (Finney

& Distefane , 2006,P.272) ، مما يشير إلي أن توزيع درجات أفراد عينة البحث

على المتغيرات يقترب من التوزيع الطبيعي، ومن ثم يمكن استخدام هذه البيانات في إجراء

التحليلات الإحصائية لاختبار فروض البحث الحالي كما هو موضح في الآتي

نتيجة الفرض الأول ومناقشتها

نص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس إعاقة الذات، ومقياس التشاؤم الدفاعي .
ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس إعاقة الذات ، ومقياس التشاؤم الدفاعي ويوضح الجدول التالي (١٣) مصفوفة معاملات الارتباط

جدول (١٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات ، والتشاؤم الدفاعي

المتغير	إعاقة الذات ككل	التشاؤم الدفاعي ككل
الترشيح السلبي	**٠,٤٨٧	**٠,٤٧٧
التفكير المتطرف	**٠,٢٨٤	**٠,٣٠٣
التعميم السلبي الزائد	**٠,٥٥١	**٠,٥١١
قراءة الأفكار	**٠,٤٦٩	**٠,٣٩٦
التحويل	**٠,٤٣٦	**٠,٤٥٩
التهوين	**٠,٥٥٠	**٠,٥٠٧
المبالغة في الاهداف	- **٠,١١٠	**٠,١٤٥
لوم النفس وجلد الذات	**٠,١٦٤	**٠,٢٩٨
إعاقة الذات ككل	١	**٠,٥٤٢

(**) مستوى الدلالة (٠,٠١)

(*) مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين معظم التشوهات (الترشيح السلبي، التفكير المتطرف، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التحويل ، التهوين ، لوم النفس وجلد الذات) وبين كل من إعاقة الذات، والتشاؤم الدفاعي ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي .

وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية، فالتشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي كلها متغيرات سلبية فمن الطبيعي أن يكون بينهما الارتباط موجب (طردى)، بالإضافة إلى أن التشوهات المعرفية عبارة عن مجموعة أفكار واعتقادات مشوهة وسلبية، وطبقاً للعلاج العقلاني الانفعالي والعلاج المعرفي السلوكي فلا يمكن الفصل بين جوانب التفكير والانفعال والسلوك ، وأن أفكار الشخص الراهنة تلعب دوراً كبيراً في تحديد الكيفية التي يشعر ويتصرف بها، ومن ثم تلعب دوراً في اضطراباته الانفعالية والنفسية (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ص ٤٤٢)، ومن ثم فإن التشوهات المعرفية تؤدي بالفرد إلى سلوك إعاقة الذات وإلى الشعور بالتشاؤم الدفاعي كإحدى الجوانب الانفعالية التي يشعر بها. ويشير

بيرنز(١٩٨٩) إلى أن الأشخاص الذين يتسم تفكيرهم بالتشوه المعرفى عادة ما يشغلون بأفكارهم الداخلية وتوتراتهم، وعادة ما يكون لديهم نظرة سلبية ومتشائمة عن الذات والعالم والمستقبل وقد يكونوا شديداً النقد الذاتى، ويشعرون بمشاعر عدم القيمة ويرون أن تقدير الآخرين لهم سلبى (Nyark & Amissah, 2014). فالفرد الذى تكون لديه تشوهات معرفية تسيطر عليه اتجاهات سلبية ، وتحريفات إدراكية تجعله يرى الأمور بطريقة غير واقعية مما يؤثر على تقييماته وعلاقته بالموضوعات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته نتائج دراسة نهلة الشافعى (٢٠٢١) التى أوضحت الدور الهام للتشوهات المعرفية فى الشعور بمخاوف الشفقة (الشفقة بالذات - الشفقة من الآخرين - الشفق مع الآخرين) والتى تضمن مقاومة مشاعر التراحم و التصرف بطريقة تعاطفية مع الذات أو الآخر.

والفرد الذى يستخدم إعاقة الذات يكون لديه مجموعة من الأفكار والتشوهات المعرفية، لأنه فى حالة الفشل فإن الإرهاق والأحداث الماضية التى قام بها يتم تقديمها كبدايل ممكنة لنقص القدرة ، وكتفسير للداء الردىء ، فالطالب بذلك ينقص من التفسيرات التى تشير نحو قدرته المنخفضة، فيقول " أنا لم أفشل بسبب أنى غبى، إنما فشلت لأننى مجهد " أما فى حالة النجاح؛ فإذا ما تلقى الطالب درجة جيدة ، فإن عملية إعاقة الذات الممثلة فى الإرهاق والآثار الماضية تسمح بزيادة وتضخيم تفسيراته لقدرته العالية، لأن النجاح حدث بالرغم من التأثير المانع للإعاقة (مصطفى سليمان ، وعادل سليمان، ٢٠١١، ص ٣٢٥).

كما يرى (Norem & Illingworth, 1993, P.833) أن المتشائم دفاعياً يستخدم أسلوب فى التفكير يساعده على التعامل مع مهددات تقدير الذات، لأنه دائماً لديه توقعات منخفضة عن ذاته فهذا النوع من التفكير يساعده على حماية ذاته .

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Yavuzer, 2015) التى هدفت إلى دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات وتقدير الذات، وتوصلت نتائج تلك الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات، وأن التشوهات المعرفية (النقد الذاتى، واللوم الذاتى، واليأس، ووالانشغال بالخطر) يمكنها التنبؤ بميل الفرد لإعاقة الذات، وأن الأفراد ذو المستوى المرتفع من التشوهات المعرفية لديهم مستوى مرتفع أيضاً من إعاقة الذات .

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين المبالغة في الأهداف كأحد التشوهات المعرفية وإعاقة الذات ، ورغم أن هذه النتيجة جاءت عكس توقعات الباحثان إلا أنه يمكن تفسيرها في ضوء إن الفرد عندما يضع أهداف لنفسه حتى لو كانت فوق قدراته وإمكاناته إلا أنه يسعى بكل طاقته لتحقيق هذه الأهداف ، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى طبيعة عبارات مقياس المبالغة في الأهداف التي قد توحى أن ذلك شيء سوى مثل " أسعى لتحقيق أهدافى بمنتهى الدقة والترتيب، أسعى دائماً لتحقيق ما يصعب على غيرى تحقيقه ،) .

وفيما يتعلق عن ما أسفرت عنه نتائج هذا الفرض من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي، فيمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن كلا المفهومين يتخذا كوسيلة لتعويق الأداء وكذلك كاستراتيجية لحماية الذات من فشل محتمل وأيضاً في كون كلاهما استراتيجية استباقية للأداء يتخذا الفرد في حالة التخوف والقلق من النتائج المترتبة على أداء المهمة. ففي الوقت الذي تنشأ فيه إعاقة الذات من شك الفرد في قدراته ينشأ التشاؤم الدفاعي من الشعور بالقلق إزاء تحقيق نتائج إيجابية كذلك يعي المتشائم دفاعياً حقيقة قدراته وإمكاناته إلا أنه يهدف إلى خفض التوقعات الناتجة عن سلوكه (أحمد سلام، ٢٠٢٠، ص ٥٩). كما أشارت نتائج دراسة (Taylor & Standage 2010) ، Ntoumanis، إلى أن التشاؤم الدفاعي وإعاقة الذات يمثلان توقعاً إيجابياً للخوف من الفشل ، وتوقعاً سلبياً للكفاءة الذاتية .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي مثل دراسة (Martin 1998) ودراسة (Eronen, Nurmi & Salmela-Aro 1998) ، ودراسة (Elliot & Church 2003) ، ودراسة (Martin , Marsh & Debus 2003) .

نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

نص الفرض الثاني على أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس إعاقة الذات ، ومقياس التشاؤم الدفاعي تعزى للنوع (ذكور / إناث) .

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (الذكور والإناث) فى كل من التشوهات المعرفية ، وإعاقة الذات ، والتشاؤم الدفاعى كما هو موضح بالجدول التالى (١٤).

جدول (١٤)

الفروق بين الذكور والإناث فى كل التشوهات المعرفية ، وإعاقة الذات ، والتشاؤم الدفاعى

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الترشيح السلبي	ذكور	٥٨	٣٧,٩٨	١٠,٤٩٦	٤٧٥	٠,٣٧٩	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٨,٤٧	٩,٠٧٧			
التفكير المستطرب	ذكور	٥٨	٣١,٧٢	٧,٧٤١	٤٧٥	١,٣١٣	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٠,٤٤	٦,٨٤٩			
التعميم السلبي الزائد	ذكور	٥٨	٣١,٠٢	١٠,٩٦٨	٤٧٥	٠,٧٣٤	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٢,١٢	١٠,٧٠٢			
قراءة الأفكار	ذكور	٥٨	٣٢,٣٤	٩,٠٤٣	٤٧٥	٠,١٥٧	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٢,٥٣	٨,٥٤٨			
التهويل	ذكور	٥٨	٣٥,٧٦	٩,٩٦٤	٤٧٥	١,٢٦٠	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٧,٥٣	١٠,٠٦٩			
التهوين	ذكور	٥٨	٣٠,٤١	١٠,٥٤٥	٤٧٥	١,٤١١	غير دال
	إناث	٤١٩	٢٨,٣٤	١٠,٤٧٧			
المبالغة فى الاهداف	ذكور	٥٨	٣٨,٥٩	٨,٨٠٦	٤٧٥	٢,٢٢٧	٠,٠٥
	إناث	٤١٩	٣٥,٨٢	٨,٨٧٨			
لوم النفس وجلد الذات	ذكور	٥٨	٣٧,٠٠	١٠,٠٧٠	٤٧٥	٠,٠٩٨	غير دال
	إناث	٤١٩	٣٧,١٣	٩,٧٢١			
إعاقة الذات ككل	ذكور	٥٨	٥٢,٧٢	٨,٨٤٧	٤٧٥	٠,٦٦٤	غير دال
	إناث	٤١٩	٥٢,٠١	٧,٤٧٤			
التشاؤم الدفاعى ككل	ذكور	٥٨	٤٥,٣١	٦,١٩٦	٤٧٥	١,٥٤٢	غير دال
	إناث	٤١٩	٤٣,٩٥	٦,٣٢٣			

قيمة ت الجدولية ٢,٥٩ (عند مستوى دلالة ٠,٠١) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٦٧ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معظم التشوهات المعرفية (الترشيح السلبي، التفكير المستطرب، التعميم السلبي الزائد، قراءة الأفكار، التهويل ، التهوين، لوم النفس وجلد الذات)، عدا المبالغة فى الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ، فقد وجدت فروق دالة إحصائية فى إتجاه الذكور، كما يتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية فى كل من إعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى تعزى للنوع. وتعزى الباحثتان عدم وجود فروق فى التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعى أن كلا من الذكور والإناث يتعرضان لنفس العوامل المهددة للذات ونفس الضغوط الأكاديمية التى تدفعهم أحياناً إلى

استخدام بعض الاستراتيجيات الدفاعية كإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي للحفاظ على تقديرهم لذواتهم ، كذلك ترجع عدم وجود فروق فى التشوهات المعرفية إلى البنية المعرفية لدى الفرد وطريقة ونمط التفكير الذى يتسم به، وإدراكه للأحداث والمواقف التى يمر بها تعتمد على شخصية الفرد أكثر من كونه ذكر أو أنثى .

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة أحمد هارون(٢٠١٧ ب)، ونتيجة دراسة داليا عبد الوهاب، ونبيل السيد(٢٠١٧) التى أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق تعزى للنوع فى التشوهات المعرفية (التفكير الثنائى، والتعميم الزائد ، لوم الذات والآخرين) والدرجة الكلية للتشوهات المعرفية ، وكذلك مع نتيجة دراسة هاني عباره ، وماريو رحال، وأحمد موسى (٢٠١٨) التى أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق تعزى للنوع فى التشوهات المعرفية (التفكير الثنائى، والتعميم الزائد، والتضخيم، والتفسيرات الشخصية) والدرجة الكلية للتشوهات المعرفية، وكذلك دراسة على الجبورى، ارتقاء حافظ (٢٠١٩).

واتفقت نتيجة هذا الفرض أيضًا مع نتيجة دراسة مصطفى سليمان ، وعادل سليمان (٢٠١١)، ونتيجة دراسة أحلام الصياح (٢٠١٨)، ونتيجة دراسة أحمد خليف، ناجى الدمنهورى، وهيام شاهين، وسحر شعراوى (٢٠٢٠) حيث توصلت نتائجهما إلى عدم وجود فروق تعزى للنوع فى متغير إعاقه الذات، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (Yavuzer(2015) ، ودراسة Yildirim(2015) اللاتى توصلتا نتائجهما إلى إن الإناث أكثر إعاقه للذات من الذكور، وترجع الباحثتان إختلاف نتائج هاتين الدراستين عن نتيجة هذا البحث إلى إختلاف البيئة الثقافية التى أجريتا فيها، فهاتين الدراستين أجريتا فى بيئة أجنبية بينما البحث الحالة يجرى فى بيئة عربية مصرية وهذا بالطبع قد يؤدي إلى إختلاف بعض النتائج .

واتفقت نتيجة هذا الفرض التى تشير إلى عدم وجود فروق فى التشاؤم الدفاعى بين الذكور والإناث مع نتيجة دراسة على الجبورى، وزهراء عبد(٢٠٢١)، ونتيجة دراسة ياسمين يونس (٢٠٢١).

وبالنسبة للنتيجة التى أسفر عنها هذا الفرض أن الذكور أكثر مبالغة فى الأهداف والمعايير من الإناث فترجع الباحثتان ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية فعلى الرغم من حركة التحرر النسائى التى ظهرت فى الكثير من المجتمعات إلا أنه مازالت بعض الأسر

المصرية تضع للذكور معايير وأهداف أعلى من قدراتهم وأكثر مما تضعه للأنثى على إعتبار أنه سيصبح مسئولاً فيما بعد، ويبيده اتخاذ القرار، وأن المستقبل ينتظره وهو ملء بالأعباء والمسئوليات التي تتطلب منه الوصول لدرجات عليا من التعليم وعدم اليأس والاستسلام للفشل والمثابرة والسعى من أجل تحقيق أهدافه التي رسمها لنفسه وخوض الحياة والمرحلة الجامعية بكل أعبائها وضغوطها، كل هذا قد يؤدي بالطالب الجامعي (الذكر) إلى المبالغة في الأهداف والمعايير تأثراً بما تربي ونشأ عليه .

نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

نص الفرض الثالث على أنه : توجد علاقات سببية مباشرة وغير مباشرة بين كل من أبعاد التشوهات المعرفية وإعاقة الذات و التشاؤم الدفاعي لدى طلاب الجامعة.

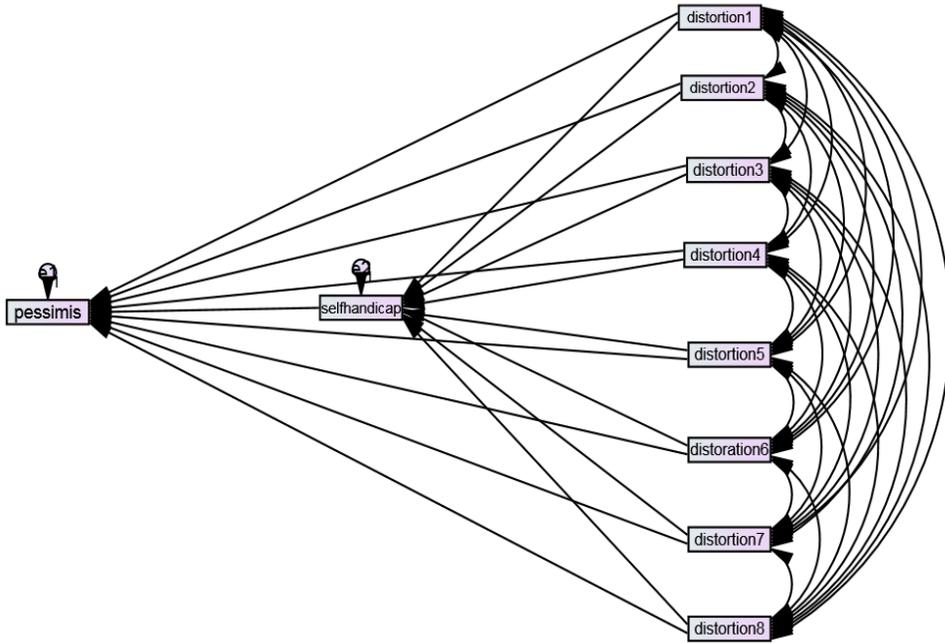
وللتحقق من هذا الفرض إحصائياً تم استخدام معادلة النموذج البنائي والتي تتميز عن تحليل الانحدار بأنها يمكنها اختبار العلاقات بين كل هذه المتغيرات في وقت واحد ، مما يُضفي قدرًا كبيرًا من التحكم في خطأ النوع الأول . وافترضت الباحثتان بناءً على ما جاء في الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة النموذج المقترح التالي كما في نموذج شكل(٢) الذي يوضح أن أبعاد التشوهات المعرفية^٣(متغيرات مستقلة)، والتشاؤم الدفاعي (متغير تابع) ، والمتغير الوسيط (إعاقة الذات) .

^٣ الرموز التي وردت بشكل (٢) هي

تشير 1 Distortion إلى الترشيح السلبي ، تشير 2 Distortion إلى التفكير المتطرف ، تشير 3 Distortion إلى التعميم السلبي الزائد

تشير 4 Distortion إلى قراءة الأفكار ، تشير 5 Distortion إلى التهويل ، تشير 6 Distortion إلى التهوين

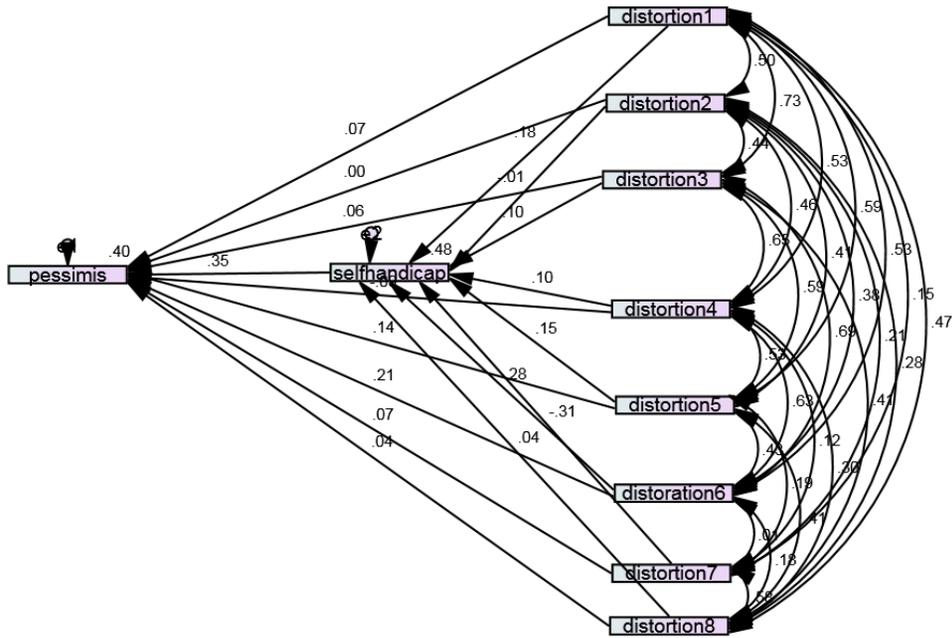
تشير 7 Distortion إلى المبالغة في الأهداف ومستويات الأداء ، تشير 8 Distortion إلى لوم النفس وجدل الذات



شكل (٢) النموذج البنائي المقترح (توسط إعاقة الذات للعلاقة بين صورة أبعاد التشوهات المعرفية والتشاؤم الدفاعي)

ومن خلال البرنامج الإحصائي AMOS22 ، وذلك من خلال تقدير أقصى احتمال Maximum Likelihood Estimation ، وذلك لاختبار مدى مطابقة بيانات البحث الحالي للنموذج البنائي المقترح .

وتم الحكم على مطابقة النموذج البنائي المقترح (شكل ٢) في ضوء عدد من المؤشرات الإحصائية، وقد تم اختيار هذه المؤشرات إما لأنها أقل اعتماداً على حجم العينة أو أقل تأثيراً بتعقد النموذج أو كليهما معاً (Hu & Bentler, 1999, P.3). وهذا ما تم مراعاته في اختيار مؤشرات حسن المطابقة كما جاءت في جدول (١٥)، ويبين شكل (٣) قيم أوزان الانحدار المعيارية في النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات بين المتغيرات .



شكل (٣) قيم بيتا المعيارية للنموذج البنائي المقترح

وقد حاز النموذج المقترح على قيم مؤشرات حسن المطابقة كما في الجدول التالي

جدول (١٥)

قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

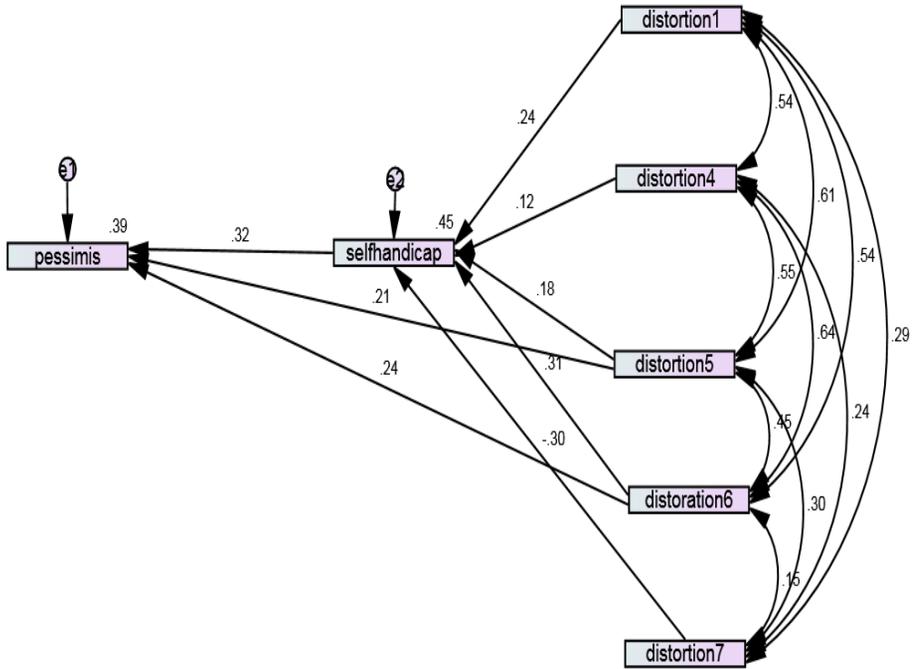
المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة	القرار
كا ^٢ X ² درجات الحرية df مستوى دلالة كا ^٢	١٨.٤٣ ١ ٠.٠٠١		أن تكون كا ^٢ غير دالة (مستوى دلالة كا ^٢ دالة عند ٠.٠٠١ وبالتالي لم يتحقق هذا الشرط)	غير مقبول
نسبة كا ^٢ / df	١٨.٤٣	١ - ٥	١ - ٠	غير مقبول
جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	٠.١٩		القيم التي تقل عن ٠.٠٨ تدل على مطابقة جيدة	غير مقبول
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠.٩٩٢	١ - ٠	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من ٠.٩	مقبول
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠.٥٨٥	١ - ٠		غير مقبول
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠.٩٩٣	١ - ٠		مقبول
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠.٩٩٣	١ - ٠		مقبول
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠.٦٧٤	١ - ٠		غير مقبول

ويتضح من جدول (١٥) أن النموذج البنائي المقترح قد حاز على بعض المؤشرات غير المقبولة مثل (مستوى دلالة كا ٢، نسبة ٢١ x^2/df ، جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA، مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI ، مؤشر المطابقة النسبي (RFI) ، بينما كانت هناك بعض المؤشرات المقبولة مثل (مؤشر حسن المطابقة GFI ، مؤشر المطابقة المعياري NFI ، مؤشر المطابقة المقارن CFI).

ونجد من شكل (٣) الذي يوضح قيم بيتا المعيارية للنموذج المقترح أن هناك بعض المسارات الضعيفة لذا يجب حذفها من النموذج المقترح

- المسار من (2 distortion إلى Self-Handicapping) ويساوي (-٠.٠١٣) ، وهذا المسار يمثل من (متغير التفكير المتطرف إلى إعاقة الذات) .
- المسار من (3 distortion إلى Self-Handicapping) ويساوي (-٠.٠٩٥) ، وهذا المسار يمثل من (متغير التعميم السلبي الزائد إلى إعاقة الذات) .
- المسار من (8 distortion إلى Self-Handicapping) ويساوي (-٠.٠٣٧) ، وهذا المسار يمثل من (متغير لوم النفس وجلد الذات إلى إعاقة الذات) .
- المسار من (1 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٦٨) ، وهذا المسار يمثل من (متغير الترشيح السلبي الزائد إلى التشاؤم الدفاعي) .
- المسار من (2 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٠٣) ، وهذا المسار يمثل من (متغير التفكير المتطرف إلى التشاؤم الدفاعي) .
- المسار من (3 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٦٣) ، وهذا المسار يمثل من (متغير التعميم السلبي الزائد إلى التشاؤم الدفاعي) .
- المسار من (4 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٨٦) ، وهذا المسار يمثل من (متغير قراءة الأفكار إلى التشاؤم الدفاعي) .
- المسار من (7 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٦٩) ، وهذا المسار يمثل من (متغير المبالغة في الأهداف إلى التشاؤم الدفاعي) .
- المسار من (8 distortion إلى Pessimism) ويساوي (-٠.٠٤١) ، وهذا المسار يمثل من (متغير لوم النفس وجلد الذات إلى التشاؤم الدفاعي) .

وبناءً على ما سبق تم حذف بعض المسارات الضعيفة والتي ليس لها دلالة إحصائية ، يكون شكل النموذج المقترح المعدل والنهائي^٤ الذي يضم التشوهات المعرفية التي تم الإبقاء عليها (الترشيح السلبي، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، المبالغة في الأهداف) كمتغيرات مستقلة، وإعاقة الذات كمتغير وسيط، والتشاؤم الدفاعي كمتغير تابع كما بشكل (٤) التالي



شكل (٤) النموذج المقترح المعدل النهائي
ويوضح جدول (١٦) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح بعد التعديل

^٤ تشير Distortion 1 إلى الترشيح السلبي ، تشير Distortion 4 إلى قراءة الأفكار ، تشير Distortion 5 إلى التهويل ، تشير Distortion 6 إلى التهوين ، تشير Distortion 7 إلى المبالغة في الأهداف ومستويات الأداء

جدول (١٦)
قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المعدل النهائي

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة	القرار
X2 كا درجات الحرية df مستوى دلالة كا	٦.٩ ٢ ٠.٠٨	٥ - ١	أن تكون كا ٢ غير دالة (مستوى دلالة كا غير دالة)	مقبول
نسبة كا x2/df	٣.٤٦	١ - ٥	١	مقبول
جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	٠.٠٧	القيم التي تقل عن ٠.٠٨ تدل على مطابقة جيدة		مقبول
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠.٩٩٦	صفر - ١	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من ٠.٩	مقبول
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠.٩٤٢	صفر - ١		مقبول
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠.٩٩٥	صفر - ١		مقبول
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠.٩٩٦	صفر - ١		مقبول
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠.٩٤٥	صفر - ١		مقبول

ويتضح من جدول (١٦) أن النموذج البنائي المقترح المعدل يتطابق تماماً مع البيانات ، وأن مؤشرات جودة المطابقة تتفق مع الحد الأقصى لقيم المؤشرات التي حددها Hu & Buntler(1999) .

مناقشة النموذج المقترح المعدل المطابق للبيانات

أولاً - العلاقات بين متغيرات التشوهات المعرفية

أظهرت نتائج البحث وجود ارتباط موجب (ر=٠.٥٥) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين قراءة الأفكار والتهويل ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة (ر= ٠.٦٣٨) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين قراءة الأفكار والتهوين ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة(ر= ٠.٥٤٥) دالة عند مستوى (٠.٠١) بين قراءة الأفكار والترشيح السلبي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة(ر=٠.٢٣٩) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين قراءة الأفكار والمبالغة في الأهداف .

كما أظهرت نتائج البحث أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر= ٠.٦١٣) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين التهويل والترشيح السلبي، وفيما يتعلق بالعلاقة بين التهويل والتهوين فكان معامل الارتباط بينهما موجباً حيث(ر= ٠.٤٥) ودال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، والعلاقة بين التهويل والمبالغة في الأهداف علاقة ارتباطية موجبة (ر= ٠.٢٩٦) ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

كما أظهرت نتائج البحث أيضًا أن العلاقة بين المبالغة في الأهداف والتهوين كانت علاقة موجبة حيث $(r = 0.147)$ دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) ، و العلاقة بين المبالغة في الأهداف والترشيح السلبي علاقة ارتباطية موجبة $(r = 0.281)$ ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) ، والعلاقة بين التهوين والترشيح السلبي علاقة ارتباطية موجبة $(r = 0.535)$ ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) .

وترى الباحثان أن وجود علاقات ارتباطية موجبة بين أبعاد التشوهات المعرفية وبعضها البعض شيء منطقي ، فجميع هذه التشوهات عبارة عن أفكار واعتقادات سلبية لدى الفرد تسيطر عليه وتؤثر على صحته النفسية ، كما إن العلاقات الارتباطية بين أنماط التشوهات المعرفية وبعضها يمكن أن ترجع إلى أنها جميعها عبارة عن أحكام تقييمية تتسم بعدم المنطقية ومن ثم فإن وجود نمط منها لدى الفرد قد يؤدي بالتبعية إلى استخدام النمط الآخر الأقرب له أو المترتب عليه ، وإلى مزيد من تشوهات التفكير والأحكام اللامنطقية .

فعلى سبيل المثال يمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين الترشيح السلبي والتهويل فكلاهما ينطوي على التضخيم والمبالغة حيث أشار أحمد هارون (2017) إلى أن الترشيح السلبي يجعل أفكار الفرد كارثية عن طريق تجميع الأحداث السلبية من الموقف وتضخيمها، مع تجاهل الخبرات الايجابية، فيعطي للمخاوف والخسارة والانفعالات أهمية مبالغ فيها. ومن ثم فالشخص الذي يتسم بالترشيح السلبي هو أيضًا شخص يتسم بالتهويل والمبالغة وتضخيم الأشياء .

ويرجع ارتباط الترشيح السلبي بالتهوين من وجهة نظر الباحثان إلى أن الشخص الذي يتسم بالتهوين يقلل من قيمة كل شيء ، وينظر إلى الجانب السلبي للأشياء ويهمل الجوانب الايجابية وهو مايفعله الشخص الذي يتسم بالترشيح السلبي. وترى الباحثان أن ارتباط التهويل بالمبالغة في الأهداف كلاهما ينطوي على المبالغة وعدم التقييم الموضوعي. وقد ظهر ارتباط التهويل إيجابيًا بالتهوين فعلى الرغم من أنهما يبدوا مفهومين متناقضين إلا أنهما وجهان لعملة واحدة، فكلاهما متغير سلبي يؤثر على الصحة النفسية للفرد لأن الفرد الذي يتسم بالتهويل يبالغ في كل شيء ويضخم من الأمور ويرأها كارثية، والفرد الذي يتسم بالتهوين يقلل من قيمة كل شيء ويقلل من قدراته ، قد يضخم ويهول من شئ ويهون من

شئ آخر وفقا لرؤيته القاصرة، ولا شك أن الشككين يؤثران على رضا الفرد عن ذاته، ونظرتها لها .

أما عن ارتباط قراءة الأفكار ارتباطاً إيجابياً بجميع أبعاد التشوهات المعرفية الأخرى فيرجع ذلك إلى إن هؤلاء الأشخاص يقومون بقراءة أفكار الآخرين قراءة سلبية، ولا يكتفون بذلك ولكنهم يتصرفون ويسلكون تجاه الذات وتجاه الآخرين والعالم وفق هذه التصورات، ويشير عمار الشمري (٢٠١٥) إلى أن التفكير السلبي تجاه الذات والآخرين يجعل الفرد دائماً يتوقع الأسوأ ويبالغ في توقعه، بل يقلل من قدر نفسه.

وتفسر الباحثتان ظهور علاقة بين المبالغة في الأهداف ومستويات الأداء والتهوين في ضوء أن المبالغة في تصور الفرد لما يمكنه أن يحققه من أهداف مستقبلياً قد تفوق قدراته وإمكانياته الفعلية، ودون دراسة كافية للعوائق التي قد تحول بينه وبين بلوغ الأهداف، فإن الفرد قد يلجأ إلى التهوين للتخفيف من شعوره بالقلق والضيق جراء فشله في إمكانية تحقيق تلك الأهداف، فالمبالغة تعوق الإدراك الصحيح والمنطقي لأبعاد الموقف، كما أن التشوهات المعرفية التي يكونها الفرد وفقاً لبيك ما هي إلا نتاج لعمليات الإدراك الخاطئ أثناء عملية التفكير التي ينتج عنها سرعة في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات ومعالجتها.

وترى الباحثتان أن وجود ارتباط بين المبالغة في الأهداف والترشيح السلبي إنما يعد نتيجة منطقية ومتسقة مع النتيجة السابقة فالمبالغة في تصور الفرد لإمكانية تحقيقه لأهداف معينة قد تجعله يفكر بأحادية ويرى ما يتسق مع أفكاره ويغفل ما دونها من حقائق أو يهونها ويقلل من قيمتها، والباحثتان ترى أن أخطاء التفكير وما يعترها من تشوه إنما تؤثر وتتأثر ببعضها البعض. وفي هذه الحالة فإن الأفكار الخاطئة تعزز التفكير السلبي، ويؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه بيك من خلال ملاحظاته لمرضاه أثناء جلسات العلاج حيث كانوا عادة يعبرون عن فشلهم بطريقة سلبية ضمن تحريف معرفي محدد وهو الأفكار التلقائية automatic thoughts التي تأتي بطريقة عفوية وتبدوا ظاهرياً قابلة للتصديق من قبل المريض (شعبان فضل ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٥).

ثانياً : التأثيرات المباشرة وغير المباشرة

١) تحديد الأثر المباشر لارتباط كل متغير في النموذج المقترح المعدل وهو المطابق لبيانات عينة البحث

يوضح جدول (١٧) قيم بيتا المعيارية في هذا النموذج ، حيث تشير قيم بيتا المعيارية إلى تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع عند تحديد أثر باقي المتغيرات في النموذج .

جدول(١٧)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري للنموذج المقترح المعدل

النسبة الحرجة (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	β غير المعيارية	β المعيارية	علاقة المتغيرات
***٥.٠١	٠.٠٣٩	٠.١٩٥	٠.٢٣٦	الترشيح السلبي---<إعاقة الذات
***٣.٥٣	٠.٠٣٥	٠.١٣٤	٠.١٧٦	التحويل---<إعاقة الذات
**٢.٤	٠.٠٤٣	٠.١٠٣	٠.١١٦	قراءة الأفكار---<إعاقة الذات
***٦.٨٢	٠.٠٣٤	٠.٢٢٩	٠.٣١٥	التحويل---<إعاقة الذات
***٨.٤٦-	٠.٠٣١	٠.٢٦١-	٠.٣٠٤-	المبالغة في الأهداف---<إعاقة الذات
***٥.٢٨	٠.٠٢٦	٠.١٣٨	٠.٢١٩	التحويل---<التشاؤم الدفاعي
***٦.٥٨٨	٠.٠٣٧	٠.٢٤٥	٠.٢٩٧	إعاقة الذات---<التشاؤم الدفاعي
***٥.٤٨١	٠.٠٢٧	٠.١٤٨	٠.٢٤٥	التحويل---<التشاؤم الدفاعي

***دالة عند مستوى (٠.٠٠١) ، **دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويبين جدول(١٧) قيم بيتا المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها والنسب الحرجة وأن جميع القيم ذات دلالة إحصائية ، حيث يتضح إن التهوين كان أكثر أبعاد التشوهات المعرفية تأثيراً في إعاقة الذات ، وقراءة الأفكار كانت أقل أبعاد التشوهات المعرفية تأثيراً في إعاقة الذات وفيما يلي توضيح التأثيرات المباشرة المختلفة :

أ- تأثير الترشيح السلبي في إعاقة الذات: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال للترشيح السلبي في إعاقة الذات ، فكانت قيمته (٠.٢٣٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

ب- تأثير التهويل في إعاقة الذات: توصلت نتائج معادلة النموذج البنائي أن التهويل تؤثر في إعاقة الذات وكان مسار التأثير المباشر قيمته (٠.١٧٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

ج- تأثير قراءة الأفكار في إعاقة الذات: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال لقراءة الأفكار في إعاقة الذات ، فكانت قيمته (٠.١١٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

د- تأثير التهوين في إعاقة الذات: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال للتهوين في إعاقة الذات ، فكانت قيمته (٠.٣١٥) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

هـ- تأثير المبالغة في الأهداف في إعاقة الذات: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال للمبالغة في الأهداف في إعاقة الذات ولكن هذا التأثير هو تأثير سلبي ، فكانت قيمته (-٠.٣٠٤) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

و- تأثير التهويل في التشاؤم الدفاعي: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال للتهويل في التشاؤم الدفاعي ، فكانت قيمته (٠.٢١٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

ز- تأثير التهوين في التشاؤم الدفاعي : أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال للتهوين في التشاؤم الدفاعي ، فكانت قيمته (٠.٢٤٥) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

ح- تأثير إعاقة الذات في التشاؤم الدفاعي: أسفرت نتائج معادلة النموذج البنائي عن وجود تأثير مباشر دال لإعاقة الذات في التشاؤم الدفاعي ، فكانت قيمته (٠.٢٩٧) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

يتضح من نتائج هذا الفرض أن جميع التشوهات المعرفية المتمثلة في الترشيح السلبي وقراءة الأفكار، والتهويل، والتهويل، والمبالغة في الأهداف تؤثر تأثيراً مباشراً في إعاقة الذات، وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية وطبيعية ، ويمكن أن تفسر في ضوء أن النظرية المعرفية تشير إلى أن نمط تفكير الفرد وإدراكه وطريقة معالجته للأحداث هي التي تحدد طريقة استجابته للأحداث ، ومن ثم فإن أنماط التفكير عندما تتسم بالتشوه لاسيما الترشيح السلبي والتركيز على السلبيات وتضخيمها، وما يتبعه من استجابات غير منطقية وأحكام سلبية، ولكي يحمي الفرد صورته الذاتية في ظل مهنئات الفشل التي يدركها فإنه يلجأ إلى إعاقة الذات كوسيلة تكيفية لحماية ذاته من خلال مجموعة من السلوكيات السلبية أو إدعاء

مبررات للتأكيد على صعوبة المهمة. وهذا يؤكد ما ورد في تعريف أحمد هارون (٢٠١٧ أ) في المقياس المستخدم في البحث الحالي أن الترشيح السلبي يظهر من خلال نظرة الفرد إلى عنصر واحد ويصعب الموقف بأكمله بهذه الجزئية، حيث ينظر الفرد إلى الموقف من خلال نفق خاص به وهذا النمط من التفكير يجعل أفكار الفرد كارثية عن طريق تجميع الأحداث السلبية من الموقف وتضخيمها مع تجاهل جميع الخبرات الإيجابية، فتعطي للمخاوف والخسارة والانفعالات أهمية مبالغ فيها لأنها تشغل بال الفرد عن أمور أخرى.

وبالتالي فإن الترشيح السلبي يؤدي بدوره إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، ومن ثم فإن تأثيره داعم لإعاقة الذات .

وترجع الباحثان التأثير المباشر لكل من التهويل والتهوين في إعاقة الذات أن الشخص الذي يبالغ ويهول من الأمور التي يتعرض لها ، ويصبح تفكيره تفكير كارثي لاشك أن ذلك يؤثر على صحته النفسية بالسلب ويؤدي إلى شعوره بالقلق والتوتر ويقف عائقًا عن تحقيق إنجازاته ، فهو يتسم بالمبالغة للسلبيات وتهويل احتمالات الفشل وعدم النجاح، ومن ثم عدم السيطرة على الموقف ويشعر أن الأعباء الدراسية كثيرة للغاية ويهولها دائمًا ، ويؤكد دائما على صعوبة المهام التي يقوم بها ، كل هذا من سمات الشخص الذي يتسم بإعاقة الذات، ويشير Peterson & Seligman (1983) إلى أن توقع الأفراد لعدم قابلية المواقف للضبط تقود إلى مشاعر العجز الدفاعي والمعرفي والانفعالي .

وكذلك الشخص الذي يتسم بالتهوين فيقلل من ذاته دائمًا ، ولا يعرف إمكانياته وقدراته لا يستطيع الشعور بالنجاح والتفوق لأن تقليله من ذاته يعيقه دائمًا عن الشعور بمتعة النجاح، ويؤكد محمد محروس الشناوي (١٩٩٤، ص ١٣٠) أن مايقوله الفرد لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكية جديدة غير متوافقة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دراسة Yavuzer(2015) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التشوهات المعرفية والميل نحو إعاقة الذات، وأن التشوهات المعرفية يمكنها التنبؤ بالميل لإعاقة الذات، وأن الأفراد ذو المستوى المرتفع من التشوهات المعرفية لديهم مستوى مرتفع أيضًا من إعاقة الذات.

كما إن الفرد الذي لديه قراء الأفكار يتخيل أنه يعرف ما يشعر به الآخرون والأشياء التي تحركهم كما يتخيل ان الناس يشعرون ما يشعر ويصدرون ردود أفعال مماثلة لردود أفعاله (أحمد هارون، ٢٠١٧)، وبالتالي فإن إسقاطه لأفكاره المغلوطة يدعم الاحساس بتوقعات الفشل واستخدامه لأساليب الحماية النفسية والتي منها إعاقة الذات.

والباحثان تفسران التأثير المباشر للمبالغة في الأهداف في إعاقة الذات في ضوء أن المبالغة في الأهداف قد يتبعها الفشل في تحقيق تلك الأهداف لعدم تناسبها مع إمكانيات وقدرات الفرد الفعلية ومن ثم فإن الفشل قد يكون حليف الفرد الأمر الذي قد يدعم إعاقة الذات بناءً على تعميم خبرة الفشل على الخبرات التالية. فالشخص غير السوي يضع لنفسه أهدافاً وتوقعات غير واقعية تفوق قدراته وبذلك لا يستطيع تحقيقها، فيبدأ في استخدام استراتيجية إعاقة الذات من خلال خلق الأعذار التي تساعد على حماية ذاته (DeGree & Snyder, 1985, P. 1515).

وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة مثل ما أشارت إليه نتائج دراسة (Zhang, 2008) أن التشوهات المعرفية تؤثر سلباً على الشعور بالتحكم الذاتي. وأظهرت نتائج دراسة صبحي الحارثي (٢٠٢١) التي أظهرت الارتباط السالب بين إعاقة الذات وتوجهات الأهداف أي أن ارتفاع إعاقة الذات يقابلها انخفاض في توجهات الأهداف (أهداف الاتقان وأهداف الأداء) ، وأثبتت دراسة (Alodat, Ghazal & Al-Hamouri, 2020) إلى أنه يوجد ارتباط قوى بين الكمالية اللاسوية (التي تشير إلى الأهداف غير واقعية التي يضعها لنفسه) وإعاقة الذات،

ويتضح من نتائج هذا الفرض أيضاً التأثير المباشر لكل من التهويل والتهوين في التشاؤم الدفاعي، وتفسر تلك النتيجة في ضوء أن أساليب التفكير تؤثر في معالجة الأحداث فالأفراد ذوي التشوهات المعرفية يهتمون بحصر السلبيات واحتمالات الفشل الأمر الذي يستحضر لديهم مشاعر اليأس والتشاؤم ويزيد من توترهم ومن ثم توقعات الفشل لديهم، وقد أثبتت نتائج دراسة (Reddy & Sowrirajan, 2020) أن الأشخاص ذوي التشاؤم الدفاعي لديهم مجموعة من الأفكار السلبية التلقائية التي تسيطر عليهم ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Norem & Canto, 1986) إن الأفراد ذوي التشاؤم الدفاعي يميلون إلى التوقع السلبي

للأحداث المستقبلية رغم أن أدواهم فى الواقع فى مستوى جيد إلا أن هذا الأداء ينخفض بسبب تلك النظرة التشاؤمية (بدر الأنصارى ، ١٩٩٨).

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن كلا من التهويل والتهويل هى أفكار معرفية مغلوطة أو تشوهات معرفية تؤدى بالفرد إلى العديد من المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر، ولكى يتخلص الفرد من هذه المشاعر السلبية التى تتنابى يلجأ إلى التشاؤم دفاعى باعتباره استراتيجية تساعد على مواجهة الأحداث المثيرة للقلق من خلال التوقع السلبى للأحداث التى قد تؤثر سلباً على تحقيق الأهداف، وما يرتبط بها من مشاعر القلق التى تستثير الفرد لاتخاذ اجراءات لتجنب تلك النتائج السلبية ، وأكدت ذلك نتائج دراسة ياسمين يونس (٢٠٢١) التى أشارت نتائجها إلى أن التشاؤم الدفاعى أحد الاستراتيجيات المهمة التى يستخدمها الفرد لمواجهة ما هو متوقع من أفكار سلبية ومشاعر وانفعالات سلبية .

ويمكن تفسير النتيجة (تأثير جميع التشوهات المعرفية على إعاقة الذات تأثيراً مباشراً، وتأثير كل من التهويل والتهويل على التشاؤم الدفاعى بشكل مباشر) فى ضوء نظرتى العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى، والعلاج المعرفى السلوكى لبيك، وذلك لأن التشوهات المعرفية (الترشيح السلبى ، وقراءة الأفكار ، والتهويل، والتهويل ، والمبالغة فى الأهداف) هى عبارة عن مجموعة من الأفكار السلبية والاعتقادات المشوهة التى يتبناها الفرد، وإعاقة الذات هو جانب سلوكى ، والتشاؤم الدفاعى جانب وجدانى . ووفقاً لالبرت اليس فإن أفكار الشخص الراهنة تلعب دوراً كبيراً فى تحديد الكيفية التى يشعر ويتصرف بها ، ومن ثم تلعب دوراً فى اضطراباته الانفعالية ، وقد عبر اليس عن ذلك من خلال نموذج ABC (الحدث المباشر A + نسق التفكير B ← C نتائج سلوكية وانفعالية) (محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٤٢) ، ويعتمد الإرشاد المعرفى السلوكى على الفكرة القائلة " أن مايفكر الناس فيه الناس ومايقوله حول أنفسهم ، وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم هى أمور هامة وذات صلة وثيقة لسلوكهم (سهير أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٨٠)، فأوضح بيك أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالأساس فى أن الفرد يقوم بتحريف واقع الحقائق بناءً على افتراضات خاطئة ومعلومات مغلوطة، وهذه التشوهات المعرفية تؤدى إلى التشاؤم والسلبية ، مما يجعل الفرد يتوقع الأسوء ويركز على مواطن الضعف والفشل لديه ، ويكون بذلك ضحية لأفكاره المشوهة (وفاء راوى، ٢٠٢١ ، ص ٤٠٠) ، وقد أكدت نظرية العزو أيضاً أن سلوك

إعاقة الذات ، واحتمالية تأثير الفشل علي سلوك الفرد يعتمد على كيفية تفسيره ، وبذلك ترى الباحثان أن العديد من النظريات تؤكد على أن التشوهات المعرفية التي يتبناها الفرد تؤثر على سلوكه وانفعالاته .

كما أسفرت نتيجة هذا الفرض أيضًا عن وجود تأثير مباشر لإعاقة الذات في التشاؤم الدفاعي ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة بعض الدراسات مثل دراسة (2003) Martin, Marsh & Debus، ودراسة del Mar Ferradás Piñeiro & Freire , Núñez, Rosário (2017) ، اللاتي أوضحنا أن إعاقة الذات تؤثر تأثيرًا مباشرًا على التشاؤم الدفاعي ، ويرى أحمد سلام (٢٠٢٠، ص ٥٩) أن المفهومين يتخذا كوسيلة لتعويق الأداء ، واستراتيجية لحماية الذات من فشل محتمل ، وأن كلاهما استراتيجية استباقية للأداء يتخذا الفرد في حالة التخوف والقلق من النتائج المترتبة على أداء المهمة ، وفي الوقت الذي تنشأ فيه إعاقة الذات من شك الفرد في قدراته ، ينشأ التشاؤم الدفاعي من الشعور بالقلق إزاء تحقيق نتائج إيجابية.

وتعقيبًا على ماسبق فإن هذه النتائج تؤكد على العلاقة بين التفكير والسلوك والانفعال ، وهو ما أشار إليه البرت اليس أن البشر يفكرون ويتصرفون ويشعرون بشكل متآن (أي في نفس الوقت) ويعبر عن فكرته بقوله " عندما يفعلون فإنهم يفكرون ويتصرفون " وعندما يفكرون فإنهم أيضًا يفعلون ويتصرفون ، وعندما يتصرفون فإنهم أيضًا يفكرون ويفعلون (محمد محروس الشناوى ، ١٩٩٤ ، ص ٩٦).

٢) تحديد الأثر غير المباشر لارتباط المتغيرات في النموذج المعدل

يتضح من شكل (٤) للنموذج المقترح المعدل النهائي أن بعض أبعاد التشوهات المعرفية يمكن أن تؤثر في التشاؤم الدفاعي من خلال إعاقة الذات . وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو واضحًا في شكل النموذج إلا أنه ينبغي التحقق منه إحصائيًا من خلال تحليل التواسط ، ويكون هناك تواسط عندما يؤثر أحد المتغيرات المستقلة في متغير تابع بشكل غير مباشر من خلال متغير واحد على الأقل يُعرف بالمتغير الوسيط (Preacher & Hayes, 2008, P. 879) .

ولحساب قيم التأثيرات غير المباشرة، وفحص مستوى دلالتها الإحصائية تم استخدام أسلوب توليد العينات المتتالي Bootstrapping ، حيث يعتمد أسلوب توليد العينات المتتالي

على سحب عدد من العينات من العينة الأصلية قد يصل إلى (٥٠٠٠) عينة ويتم تقدير التأثيرات المباشرة في كل عينة ومن ثم حساب متوسط هذه التقديرات غير المباشرة وصولاً إلى التأثير غير المباشر الفعلي (Preacher & Hayes, 2008, P.880) ، وجدول (١٨) يوضح تلك التأثيرات غير المباشرة والقيم المعيارية ودالاتها .

جدول (١٨)

التأثيرات غير المباشرة لأبعاد التشوهات المعرفية في التشاؤم الدفاعي

مستوى الدلالة	التأثير غير المباشر	التأثيرات غير المباشرة		
		المتغير التابع	المتغير الوسيط	المتغيرات المستقلة (أبعاد التشوهات المعرفية)
دالة عند ٠.٠١	-٠.٠٦٤	التشاؤم الدفاعي	إعاقة الذات	المبالغة في الأهداف
دالة عند ٠.٠١	٠.٠٥٦			التهوين
دالة عند ٠.٠٥	٠.٠٢٥			قراءة الأفكار
دالة عند ٠.٠١	٠.٠٣٣			التهويل
دالة عند ٠.٠١	٠.٠٤٨			الترشيح السلبي

يتضح من جدول (١٨) وجود تأثير غير مباشر سالب دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لمتغير المبالغة في الأهداف في التشاؤم الدفاعي وذلك عبر إعاقة الذات كمتغير وسيط .

كما يتضح تأثيرات غير مباشرة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لمتغيرات (التهوين ، التهويل ، الترشيح السلبي) في التشاؤم الدفاعي من خلال إعاقة الذات كمتغير وسيط .

كما يوجد تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لمتغير قراءة الأفكار في التشاؤم الدفاعي وذلك عبر إعاقة الذات كمتغير وسيط .

وترجع الباحثان التأثير غير المباشر لأبعاد التشوهات المعرفية في التشاؤم الدفاعي من خلال إعاقة الذات إلى أن التشوه المعرفي بوصفه يتضمن أخطاء التفكير ومنها التهوين و التهويل و الترشيح السلبي ومن ثم فإن ظهور تأثير له في التشاؤم الدفاعي يعد نتيجة منطقية ولكن هذا التأثير جاء من خلال متغير إعاقة الذات والتي تضمن أيضاً البعدين الادعائى والسلوكى بصفتها قد يؤثران بطريق مباشر في دعم الإحساس بالعجز الذى يؤصل مشاعر التشاؤم .

فالتشوهات المعرفية تعيق الفرد عن تحقيق إنجازاته بشكل حقيقى وتجعله يلجأ إلى استخدام بعض الاستراتيجيات مثل استراتيجية إعاقة الذات لكى يحمى ذاته من تأثير الفشل ،

إلا إن إعاقاة الذات قد تؤدي به إلى الكثير من المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر والمزاج السيء ، كما أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة Coudeville, Ginis, Famose & Gernigon (2008) ، ودراسة (Sahranç, 2011)، ولكي يحمي الفرد ذاته من هذا القلق والتوتر فإنه يلجأ الى التشاؤم الدفاعي والذي يتمثل في وضع توقعات منخفضة بشكل غير واقعي مسبقاً للأحداث .

ويشير بيرنى كوروين، بيتر رودل و ستيفن بالمر (ترجمة محمود عيد، ٢٠٠) إلى أن من بين أنماط التشوهات المعرفية العجز وعدم النظر للإيجابيات حيث يتجاهل الفرد أى موقف ويخبر نفسه أن هذه الخبرات الجيدة الايجابية لا تحتسب وبناء عليه تتأثر رؤيته لذاته، كما تضمن التشوهات المعرفية التضخيم والتهوين التي تجعل الفرد يميل إلى المبالغة للمكونات السلبية وأيضاً يقلل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته. ويرى عبد الستار ابراهيم (٢٠١١، ص ٢٣٤ ، ٣١٩) أن المبالغة فى الأهداف والتهويل أيضاً يوجد معهما مايسمى بالتوقعات السلبية ، وتثير القلق الجزع ، والتهوين أيضاً يكون له نتائج انفعالية سلوكية سيئة كالاندفاع وتكرار التجارب الفاشلة ، وخفض الدافع الى مواصلة الجهد والإنجاز. وتتسق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة عفاف جعيس ، ومصطفى الحديبي (٢٠١٥) التي أشارت نتائجها إلى أن متغير إعاقاة الذات يتوسط العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل الاستراتيجى والتشاؤم الدفاعى .

كما يرجع التأثير غير المباشر لقراءة الأفكار فى التشاؤم الدفاعى إلى أن إلى اعتقاد الفرد أنه يعرف ما يشعر به الآخرون والأشياء التي تحركهم بوصفه قارئاً للأفكار (أحمد هارون، ٢٠١٧)، ويرى بيك (Beck et al., 1979) أن الأفكار الآلية تخرج بدون تأمل أو مبرر سابق مما يعيقه عن تحقيق أهداف فهو دائماً ينظر ويفترض الجوانب السلبية فى الأشياء والأشخاص ، ومن ثم يبحث عن استراتيجية دفاعية يحمي بها ذاته من الفشل الذى قد يشعر به (التشاؤم الدفاعى) .

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة تتلخص فى الآتى

توصيات البحث

١. التوسع فى تقديم خدمات الإرشاد النفسى لطلاب الجامعة لاسيما لمن يعانون من التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير.
٢. تقديم برامج إرشاد نفسى لطلاب الجامعة لدعم الأساليب السوية والتكيفية فى مواجهة مواقف الضغط .
٣. دعم مقومات الشخصية السوية من خلال توجيه القائمين على صنع القرار نحو طرح برامج تربية تدعم أساليب التفكير العقلانية ودحض التشوهات المعرفية فى المرحلة الجامعية .

بحوث مقترحة

١. فعالية برنامج ارشادى قائم على النظرية المعرفية السلوكية لتعديل التشوهات المعرفية وأثره فى خفض إعاقة الذات .
٢. التشوهات المعرفية فى ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينات متباينة من طلاب الجامعات .
٣. إعاقة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الايجابية مثل (المرونة النفسية ، المساندة الاجتماعية ، الكفاءة الذاتية)
٤. فعالية برنامج إرشادى لخفض التشاؤم الدفاعى لدى طلاب الجامعة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم سيد عبدالواحد، السيد الشبراوي أحمد حسانين (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الفلق الاجتماعي وإدمان الانترنت. *مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر*، ١(١٨٩)، ١- ٥٠.
- أحلام محمد علي الصياح (٢٠١٨). إعاقة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك*.
- أحمد حسين الشافعي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٢) ٣٢-٧٦.
- أحمد طه محمد، ومجدى محمد الدسوقي، وسالم بن مستهيل شماس (٢٠٠٦). أثر كل من التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس في بعض أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ١ (٣٠)، ٢١٥-٢٨٣.
- أحمد عبد المعطى خليف، وناجي محمد الدمنهورى، وهيام صابر شاهين، وسحر فتحى شعراوى (٢٠٢٠). الصمود النفسى وعلاقته بإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً. *مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس*، ٢١ (١١)، ١٥٦-١٧٦.
- أحمد عبدالملك أحمد (٢٠٢٠). وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المعاقين حركياً. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٧٢ (٧٢)، ١٢٥-١٩١.
- أحمد محمود سلام (٢٠٢٠). *إعاقة الذات: التشخيص وفتيات العلاج*. القاهرة: دار زهراء الشرق.
- أحمد هارون (٢٠١٧ أ). *بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أحمد هارون (٢٠١٧ ب). تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالإضطرابات النفسية. *رسالة دكتوراه، كلية البنات بجامعة عين شمس*.
- إسلام أسامة العصار (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين فى قطاع غزة دراسة مقارنة. *رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الاسلامية بغزة*.
- آمال عبد السميع باظه، وفريدة عبد الغنى السماحي، ومريم عبد السلام فتوح شحاتة (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى قائم على المرونة النفسية للتخفيف من الميل لإعاقة الذات لدى

المراهقين الصم . مجلة كلية التربية ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، ١٩ (١)، ٤٤١-٤٦٤ .

أميمة مصطفى كامل (٢٠٠٦). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية " دراسة مقارنة بين الجنسين". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٦ (٥٣)، ٢٧-٧٤ .
انتصار ابراهيم شعبان (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٣)، ١٠٧-١٥٠ .

إيمان صلاح الدين الشريف (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات بين انفعالات التحصيل وإعاقة الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى التلميذات الموهوبات ذوات صعوبات التعلم . مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٨)، ١-٨١ .
بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨). *التفؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات*. الكويت : مجلس النشر العلمي .

بيرنى كوروين، بيتر رودل و ستيفن بالمر (ترجمة محمود عيد مصطفى، ٢٠٠٨). *العلاج المعرفي - السلوكي المختصر: سلسلة علم النفس الاكلينيكي المعاصر*. القاهرة: إيتراك .
جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاي (١٩٩٥). *معجم علم النفس والطب النفسى (ج٧)*. القاهرة : دار النهضة العربية.

داليا خيرى عبد الوهاب، ونبيل عبد الهادى احمد السيد (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٣٦ (١٧٦، ج٢)، ٦٩٣-٧٨١ .

دلفين حسن، غسان زُحيلي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتى العلوم والتربية فى جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، كلية التربية جامعة دمشق، ٤٣ (٣٧)، ٨٩-١٣ .

رانيا وليد الجراح، وفواز أيوب المومنى (٢٠٢٠). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٣١)، ١٦٤-١٧٩ .

رشا اسبيتان عثمان الشاورية، باسم محمد على (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة. مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، ١٩١ (٣)، ٤٥٦-٤٨٥ .

- زينب النوبى محمد (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى مرضى الشلل الرعاش (باركنسون). مجلة كلية الآداب ، جامعة جنوب الوادى، ٥٢(١)، ١٥-٢٩.
- زينب عبدالكريم العلوى(٢٠١٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء.
- سارة حمدى نجيب (٢٠٢١). الفروق فى المخططات المعرفية اللاتكيفية والتشوهات المعرفية لدى مرضى الاكتئاب ومرضى الوسواس القهرى واضطراب الشخصية الوسواسية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٠(٣٧). DOI: 10.21608/mfes.2021.103617.1204.
- سميرة بنت محارب العتيبي، ويلم بنت عبدالرحمن الحازمى (٢٠٢٠). حجم الإسهام النسبى لاجترار الأفكار فى التشوه المعرفى لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلد التجديد، الجامعة الاسلامية العالمية بماليزيا ، ٢٤ (٤٨) ، ١١٣ - ١٤٢.
- سهير محمود أمين (٢٠١٠). الإرشاد النفسى لنوى الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي .
- سيد جمعة يوسف (٢٠٠١). النظريات الحديثة فى تفسير الأمراض النفسية . القاهرة: دار غريب.
- شعبان محمد فضل(٢٠٠٨).العلاج المعرفى السلوكى: الاستراتيجيات والتقنيات. ليبيا : الدار الجامعية.
- شيرى مسعد حلیم، وهانم أحمد سالم .(٢٠١٩). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق فى ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية : دراسة تنبؤية .المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩(١٠٢)، ١٨١-٢٣٠ .
- صبا شاكر فرحان(٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بإعاقة الذات لدى لاعبي ألعاب القوى من ذوي الاحتياجات الخاصة . مجلة علوم التربية الرياضية ، ١٠(٣)، ١٧٠-١٨٨.
- صبحى سعيد الحارثى(٢٠٢١).تأثير إعاقة الذات الأكاديمية وتوجهات الأهداف على التحصيل الأكاديمى لدى طلبة الجامعة باستخدام النمذجة السببية. مجلة العلوم التربوية، ٢٥(٣)، ٤٧٥ - ٥٣٢.
- صفاء محمد بحيرى(٢٠١٩). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية ، ٢٩(٣)، ١٨٧ - ٢٢٤.
- صلاح أحمد مراد، ومحمد عامر أحمد(٢٠٠١). أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفائل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٤(٢٢)، ١١-٤١ .
- طارق محمد بدر(٢٠١٧). التشويهات المعرفية وعلاقتها بضبط الذات لدى طلبة كلية الآداب . الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ١١٤ ، ٢٩٠-٣٤٤.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٨). الإرشاد النفسى (النظرية - التطبيق - التكنولوجيا). ط٢. عمان: دار الفكر.

عادل عبدالله محمد (١٩٩٩). العلاج المعرفى السلوكى ، أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
عادل محمد العدل (٢٠٢١). الذكاء الثقافى وعلاقته بكل من الاغتراب والتشوهات الفكرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٣١ (١١١ ج ٢)، ٣٦-١.

عبدالرحمن أحمد محمود (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادى معرفى فى خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير. جامعة القدس المفتوحة.

عبدالرحمن الزهرانى (٢٠١٩). التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعى الانفعالى والصلابة النفسية كمنبئات بقلق التصور المعرفى لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. ٣٨ (١٨٢ ج ١)، ٦٠٣ - ٦٢٩.

عبدالستار إبراهيم (٢٠١١). العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث : أساليب ومبادئ تطبيقاته . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .

عبدالله بن عايض محمد القرنى (٢٠٢٠). أثر سمات الشخصية والتشوه المعرفى على التفكير الاجرامى لدى الأسوياء وذوى التشخيص الأحادى والمزدوج: دراسة تنبؤية. رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

عدنان يوسف العتوم (٢٠٠٤). علم النفس المعرفى " النظرية والتطبيق " . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عفاف محمد أحمد جعيص، ومصطفى عبدالمحسن الحديبى (٢٠١٥) . إعاقة الذات كمتغير وسيط بين النفاؤل الاستراتيجى - التشاؤم الدفاعى وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط، ٥ (٣١)، ٤٤٨-٥٤٦.

على عبدالرحيم صالح (٢٠١٤). المعجم العربى لتحديد المصطلحات النفسية. عمان: دار الحمد.
على محمود الجبورى، ارتقاء يحيى حافظ (٢٠١٩). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. مجلة القادسية فى الآداب والعلوم التربوية ، ١٩ (٢) ، ٢١-٣٤.

على محمود الجبورى، زهراء سعد كريم عبد (٢٠٢١). التنبؤ الوجدانى وعلاقته بالتشاؤم الدفاعى لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية. ٢٩ (٣)، ١٦٢ - ١٨٦.

عمار حسن الشمرى (٢٠١٥). قياس التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية . ١١٢ ، ٥٨٧-٦٦٤.

- فاتن كامل سليمان (٢٠١٦). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها التشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في منطقة الجليل الأسفل. رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (٢٠١٠). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- لمياء عبدالرازق صلاح الدين (٢٠١٥). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي . مركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٤١ ، ٦٥١-٦٨٢.
- ماجد محمد أحمد الغلبان (٢٠١٨). التشوهات العرفية والاعترا ب النفسى كمنبئات بالميلول الانتحارية لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمحافظات غزة . رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأقصى ، فلسطين.
- محمد إسماعيل حميدة (٢٠١١). دور الفاعلية الذاتية والفروق بين الجنسين فى الإعاقفة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية . المجلة المصرية للدراسات النفسية . ٢١ (٧١)، ٣٧٩-٤٢٦.
- محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨). نظريات الشخصية. القاهرة : دار قباء.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسى. القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- محمد حميد الهيتي (٢٠١٩) . اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية ، ١ (٧)، ٢٥٣-٢٧٦.
- محمد محروس الشناوى (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسى . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- مروة سعيد عويس (٢٠١١). التوجه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي (دراسة وصفية إكلينيكية). رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة حلوان.
- مريم حميد اللحياي، سميرة محارب العتيبي (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة بالسعودية ومصر : دراسة ثقافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٢ (١٢)، ٤-٥٠.
- مصطفى أبو المجد سليمان ، وعادل محمد سليمان (٢٠١١). ديناميات الإدراك لدى ذوي إعاقفة الذات من طلاب الجامعة. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، ١ ، ٣٢١-٣٦٧.
- مصطفى ناصف (ترجمة على حسين حجاج ، ومراجعة عطية محمود هنا) (١٩٨٣). نظريات التعلم. دراسة مقارنة. الكويت : المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

موقف عبيس خضير، وردد حسين حمزة (٢٠١٩). مقياس الإعاقة الذاتية وعلاقته بالتصرف المعرفي الخططي الهجومي للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٨) سنة بكرة القدم. *مجلة التربية الرياضية بجامعة بغداد*، ٣١(٤)، ١٧٤-١٨٤.

مؤيد محمد مقداي، وعمر مصطفى الشواشرة (٢٠٢٠). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨(٥)، ٨٢٩-٨٤٦.

نجلاء نزار وداعة ، وإسراء عبد الحسين على (٢٠١٧). نمذجة العلاقة السببية بين إعاقة الذات والكمالية وموقع الضبط وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية* ، ٢(٢)، ٢٨٦-٣٠٦.

نجلاء نزار وداعة ، وإسراء عبد الحسين على (٢٠١٧). إعاقة الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية. *مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية* ، ٢، ١٩٣-٢١٦.

نهلة فرج على الشافعي (٢٠٢١). مخاوف الشفقة وعلاقتها بخبرات الإساءة النفسية والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة " دراسة سيكومترية كLINيكية". *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٢(٨)، ١٩٩-٢٦٣.

هاني عباره، وماريو رحال، وأحمد حاج موسى (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية والوسواسية القهرية لدى المراهقين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، ١٤(٤)، ٤١١-٤٢٧.

هبة صلاح مصيلحي على (٢٠٠٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء دراسة ارتباطية - مقارنة بين الجنسين). *رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس*. هشام حبيب الحسيني (٢٠٠٩). علاقة سلوك إعاقة الذات بالاداء على اختبارات القدرة العقلية. *مجلة العلوم التربوية ، كلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة* ، ٢(١٧)، ٢-٥٤.

هناء خالد الرقاد (٢٠١٧). *نظريات الشخصية وقياسها* . عمان : دار المأمون. هيام صابر شاهين (٢٠١٥). الإسهام النسبي لتقدير الذات والكفاءة الوالدية المدركة في التنبؤ بإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً. *مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، ١٤(٢)، ٢٢٥-٢٩٨.

وفاء رشاد راوي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناؤ النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، جامعة بورسعيد*، ١٨(١)، ٣٩٢-٥٠٠.

- ياسمين جرجيس يونس (٢٠٢١). الخوف من الحسد وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب بجامعة بغداد*، ٢٥٨، ١٣٧-٢٧٨.
- ياسمين حسن أبو هلال (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس. *رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح والوطنية، نابلس، فلسطين.*

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Alodat, A., Ghazal, M. , & Al-Hamouri, F. (2020). Perfectionism and Academic Self-Handicapped among Gifted Students: An Explanatory Model. *International Journal of Educational Psychology*, 9(2), 195-222.
- Bajcar, B., & Babiak, J. (2020). Neuroticism and Cyberchondria: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty and Defensive Pessimism. *Personality and Individual Differences*, 162, 1-9.
- Barriga, A., & Gibbs, J. (1996). Measuring Cognitive Distortion in Antisocial Youth: Development and Preliminary Validation of the "How I Think" Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 22(5), 333-343.
- Bartels, J., & Herman, W. (2011). *Fear of Failure, Self-Handicapping, and Negative Emotions in Response to Failure. Poster presented at the 23rd Annual Convention of the Association for Psychological Science. State University of New York College at Potsdam.*
- Beck, A ., Rush, J., Shaw, B .,& Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Canedo, M., Rodríguez, C., Fernández, B., & Arias, A. (2018). Defensive Pessimism, Self-Esteem and Achievement Goals: A person-centered approach. *Psicothema*, 30(1), 53-58.
- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C., & Brower, A. (1987). Life Tasks, Self-Concept Ideals, and Cognitive Strategies in a Life Transition. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1178-1191.
- Chen, L., Chen, M., Lin, M., Kee, Y., & Shui, S. (2009). Fear of Failure and Self-Handicapping in College Physical Education. *Psychological Reports*, 105(3), 707-713.
- Chen, Z., Sun, K., & Wang, K. (2018). Self-Esteem, Achievement Goals, and Self-Handicapping in College Physical Education. *Psychological Reports*, 121(4), 690-704.

- Coudevylle, G., Gernigon, C., & Ginis, K. (2011). Self-Esteem, Self-Confidence, Anxiety and Cclaimed Self-Handicapping: A Mediational Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675.
- Coudevylle, R., Ginis, K., Famose, J., & Gernigon, C. (2008). Effects of Self-Handicapping Strategies on Anxiety before Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 22(3), 304-315.
- DeGree, C., & Snyder, C. (1985). Adler's Psychology (of use) today: Personal History of Traumatic Life Events as a Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519
- del Mar Ferradas, M., Freire, C., Núñez, J., Pineiro, I., & Rosário, P. (2017). Motivational profiles in university students. Its Relationship with Self-Handicapping and Defensive Pessimism Strategies. *Learning and Individual Differences*, 56, 128-135.
- del Mar Ferradás, M., Freire, C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2018). Self-Handicapping and Self-Esteem Profiles and Their Relation to Achievement Goals. *Annales of Psychology*, 34(3), 545-554.
- Elliot, A., & Church, M. (2003). A motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of personality*, 71(3), 369-396.
- Eronen, S., Nurmi, J., & Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, Defensive-Pessimistic, Impulsive and Self-Handicapping Strategies in University Environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159-177.
- Finney, S., & DiStefano, C. (2006). Non-Normal and Categorical Data in Structural Equation Modeling. *Structural Equation Modeling: A second course*, 10(6), 269-314.
- Gupta, S., & Geetika, M. (2020). Academic Self-Handicapping Scale: Development and Validation in Indian Context. *International Journal of Instruction*, 13(4), 87-102.
- Gupta, J., & Kumari, A. (2020). Self Handicapping – Role Of Fragile Self Esteem. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 6362-6365.
- Higgins, R., Snyder, C., & Berglas, S. (1990). *Self-Handicapping : The Paradox that isn't*. New York : Plenum Press.
- Hirabayashi, K. (2005). The Role of Parental Style on Self-Handicapping and Defensive Pessimism in Asian American College Students. *Ph.D. Theses*, University of Southern California.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.

- Jones, E., & Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Available from the Second Author F. Rhodewalt. Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Karner-Hutuleac, A. (2014). Perfectionism and Self-handicapping in Adult Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438.
- Kuczka, K., & Treasure, D. (2005). Self-Handicapping in Competitive Sport: Influence of the Motivational Climate, Self-Efficacy, and Perceived Importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 539-550.
- Lim, L. (2009). A Two-Factor Model of Defensive Pessimism and its Relations with Achievement Motives. *The Journal of Psychology*, 143(3), 318-336.
- Marshall, K., Forbes, A., Kearns, H., & Gardiner, M. (2008). When a High Distinction isn't Good Enough: a Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Martin, A., (1998). Self-Handicapping and Defensive Pessimism: Predictors and Consequences from a Self-Worth Motivation Perspective. *Ph.D. Theses*, University of Western Sydney.
- Martin, A., Marsh, H., & Debus, R. (2003). Self-Handicapping and Defensive Pessimism: A Model of Self-Protection from a Longitudinal Perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28(1), 1-36.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals: A Further Examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26(1), 61-75
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. (1996). " If I don't do Well Tomorrow, There's a Reason": Predictors of Adolescents' Use of Academic Self-Handicapping Strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 423.
- Molenaar, B., Willems, C., Verbunt, J., & Goossens, M. (2021). Achievement Goals, Fear of Failure and Self-Handicapping in Young Elite Athletes with and without Chronic Pain. *Children*, 8(7), 591.
- Norem, J. (2001). *Defensive Pessimism, Optimism, and Pessimism*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 77-100). American Psychological Association.
- Norem, J., & Illingworth, S. (1993). Strategy-Dependent Effects of Reflecting on Self and Tasks: Some Implications of Optimism and Defensive Pessimism. *Journal of personality and Social Psychology*, 65(4), 822-835.
- Norem, J. & Cantor, N. (1989). Defensive Pessimism and Stress and Coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112.

- Ntoumanis, N., Taylor, I., & Standage, M. (2010). Testing a Model of Antecedents and Consequences of Defensive Pessimism and Self-Handicapping in school Physical Education. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1515-1525.
- Nyark, K., & Amisshah, C. (2014). Cognitive Distortions and Depression among undergraduate students. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(4), 69-75.
- Peterson, C., & Seligman, M. (1983). Learned Helplessness and Victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 103-116
- Poletti, S., Colombo, C., & Benedetti, F. (2014). Adverse Childhood Experiences Worsen Cognitive Distortion during Adult bipolar depression. *Comprehensive psychiatry*, 55(8), 1803-1808.
- Prapavessis, H., & Grove, J. (1998). Self-Handicapping and Self-Esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Preacher, K., & Hayes, A. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., Serrano-Ibáñez, E. R., López-Martínez, A. E., Ruiz-Párraga, G. T., & Rivas-Moya, T. (2020). Psychometric Characteristics and Factorial Structures of the Defensive Pessimism Questionnaire—Spanish Version (DPQ-SV). *PloS one*, 15(4), 1-13.
- Reddy, Y., & Sowrirajan, J. (2020). Automatic Negative Thoughts and Defensive Pessimism among Young Adults. *The International journal of analytical and experimental modal analysis*, XII(VII), 448-467.
- Rhodewalt, F. (1990). *Self-handicappers*. In *Self-Handicapping* (pp. 69-106). Springer, Boston.
- Rnic, K., Dozois, D., & Martin, R. (2018). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362.
- Sahranç, Ü. (2011). An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic Self-Handicapping and Achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744.
- Snizek, R. (2001). Behavioral Self-Handicapping among Male and Female Athletes. *Modern Psychological Studies*, 7(1), 4.
- Tadik, H., Akca, E., & Uçak-Azboy, Z. (2017). Perfectionism and Self Handicapping Behaviors of Gifted Students: a Review of the literature. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 5(2), 85-93.

- Thakre, N., & Sebastian, S. (2021). The Role of Perfectionism on Self Regulation and Defensive Pessimism at Workplace. *Journal of Psychosocial Research*, 16(1), 75-84.
- Thompson, T. (2004). Re - Examining the Effects of Non-Contingent Success on Self - Handicapping Behavior. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 239 – 260.
- Thompson, T., & Richardson, A. (2001). Self-Handicapping Status, Claimed Self-Handicaps and Reduced Practice Effort Following Success and Failure Feedback. *British Journal of Educational Psychology*, 71(1), 151-170.
- Torok, L., & Szabo, Z. (2018). The Theory of Self-Handicapping: Forms, Influencing Factors and Measurement. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(2), 173-188.
- Torok, L., Szabo, Z., & Judit, B. (2014). Self-esteem, Self-conscious Emotions, Resilience, Trait Anxiety and Their Relation to Self-Handicapping Tendencies. *Review of psychology*, 21(2), 123-130.
- Urdu, T., Midgley, C., & Anderman, E. (1998). The Role of Classroom Goal Structure in Students' use of Self-Handicapping Strategies. *American Educational Research Journal*, 35(1), 101-122.
- Wilkos, A. (2009). Evaluative Standards, Test Anxiety, and Defensive Pessimism, *Ph.D. Theses*, John's University.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890.
- Yıldırım, F. (2015). Self – handicapping among University Students: The Role of Gender, Self- Esteem, Procrastination, Test Anxiety, and Self-Compassion. *Ph.D. Theses*, Middle East Technical University.
- Zhang, L. (2008). Cognitive Distortions and Autonomy among Chinese University Students. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 279-284.